

بالهننا والشيفّا

B i l H a n n a W a S h i f f a

أسامة السيد



بِالْهِنَا وَالشِّفَا

أَسَامَةُ السَّيِّدِ

الطَّلَاةُ جَدِيدَةُ الطَّلَالِ الْكَلِمَةُ وَالصُّورَةُ
الْخَطِّ فِي كِتَابِي الْأَوَّلِ
بِالسَّيِّدِ وَالشِّفَا
عَلَى مَعْدِ بَلَقَاتٍ أَضْرَى هِيَ حُبُّرُ التَّوَاهِلِ
بَيْنِي وَبَيْنِي عِشَاءُ فَنِي الطُّهْرِ

عَلِي

شوربة

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشهيات

لحوم
وطيور
وبحريات

10

42

86

132



دقائق واللحظات

مشروبات

302



فاكهة
وحلويات

238



أطباق جانبية
وخضروات

208



شوربة



RAMJNEY.COM
alaa pink

S O U P S



12	المقدمة
14	مرق الخضار
15	مرق الدجاج
16	البهريز
17	حساء الجزر والجنزبيل
18	شورية الخضار والشعيرة
19	شورية البنجر (الشمندر)
20	شورية السلق أو السبانخ
21	شورية الكمونية
22	شورية كرات اللحم
23	شورية السماق والفول
24	شورية الأسماك (تشاودر)
25	حساء البطاطس
26	شورية الكاري
27	شورية الأرز والكسكسي
28	شورية الحمبري
29	شورية الزبادي الباردة
30	شورية البليلة
31	شورية كريمة الدجاج
32	شورية خضار
33	حساء القمح
34	حساء العدس
35	شورية المنسترون
36	حساء القرع
37	حساء كريمة البروكلي
38	حساء البصل الأحمر
39	شورية لحم الضأن
40	شورية الحريرة
41	شورية بلح البحر



الشورية

الحساء كلمة عربية الأصل أطلقها العرب على كل ما يحتسيه الإنسان ويتناوله في شكل سائل، وكلمة حساء قديماً لم تكن تطلق فقط على الحساء (الشورية) بالمفهوم الحديث ذي المواصفات المعروفة والمحددة حالياً، وإنما كانت تطلق على أي شئ سائل، حتى رشفة الماء كانت تسمى حساء ..

وإذا تدرجنا بالكلمة - حساء - بعيداً عن المفهوم اللغوي وجدنا لها امتداداً هائلاً في المجتمعات العربية منذ القدم، فقد رافقت الإنسان في رحلته الأولى، وكانت رمزاً للكرم والضيافة، ذلك أن العرب كانوا إذا أتاهم ضيف أكرموه فقدموا له مرق اللحم لثلاثة أيام، وكان الغريب إذا ما رأى ناراً موقدة من بُعد يتأكد أن هناك حساء يطهى، فيسير إلى حيث النار والحساء، ويُستقبل على الرحب والسعة..

وللشعوب الأخرى المختلفة قديماً حكايات مع الحساء، فذكر على سبيل المثال سكان منطقة جنوب شرق آسيا، فقد كانوا من أوائل الشعوب التي تعاملت مع الحساء ولكن بمفهوم يختلف عن مفهوم الكرم العربي، فالحساء في الصين مثلاً كان رمزاً للثراء، فالأسر التي كانت تعيش على الصيد والزراعة كانت تقدم الحساء - خاصة حساء الأسماك - كطبق رئيسي على موائدها.

وقد تعدى مفهوم الحساء الأكل والشرب فدخل مجال الأدب والفن خصوصاً في اليابان، فأبدع المصورون القدامى في تصوير أطباق الحساء الساخن ورسمها وكان للدخان والأبخرة المتصاعدة منها دلالات فنية متعددة كان يفهمها التشكيليون فقط وقتذاك ..

وللرومان القدامى قصص مع الحساء أيضاً ولكنها مختلفة، فقد كانوا يدهنون أجسامهم بالحساء بمختلف النكهات لإثارة الأسود والثيران في حلقات المصارعة التي كانت تأخذ طابع العنف دائماً.

وفي مجال العادات والتقاليد والموروثات الشعبية، نجد للحساء حضوره المتميز، فقد كان وما يزال رمزاً للنماء والخصب، فقديمًا كانت القبائل الأفريقية تعد الحساء كدليل على خصوبة النساء وقدرتهن على الإنجاب، وبعض هذه القبائل كان يسكب الحساء سكياً أمام بيت العروس ليلة زفافها كرمز لإتمام الزواج.

وماذا عن العصر الحديث ؟

لقد تغير نسبياً المعنى والرمز والشكل والمضمون للحساء، ولكنه احتفظ بتعريفه العربي القديم بأنه ذلك الطعام السائل الذي تحتسيه ساخناً أو بارداً أحياناً ... وتقدمت المفاهيم حوله بتعدد طرق طهيهِ والمواد المستخدمة فيه والإضافات والمنكهات التي تزداد عليه ..

وانقسم الحساء بحسب المفهوم الحديث إلى ما يلي:

المرق:

وهو السائل الناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور أو الخضار لمدة لا تقل عن ساعة، ويمكن إضافة ورق الغار أو المستكة أو الهال (الhiban) للنكهة، وإضافة بعض الخضراوات كالجزر والبصل والكرفس لإكسابها مذاقاً خاصاً.

البهريز:

وهو عبارة عن سائل مركز ناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور المحتوية على العظم على نار هادئة لمدة طويلة، ويكون النخاع هو المصدر الرئيسي للمذاق.

الحساء:

وهو ما يحتسى كمقدمة للوجبة، أو يمكن تناوله كوجبة مع قليل من النشويات كالبخبز أو الأرز، أو إضافة بعض البقول لرفع قيمته الغذائية. يستخدم المرق أو البهريز أو حتى الماء لإعداد الحساء، كما يمكن التحكم في كثافته حسب الذوق إما بإضافة الدقيق أو أي نوع من الخضراوات المضروبة.

الشورية:

هي عبارة عن مرق، أو بهريز مخفف، أو ماء مضاف إليه قليل من الخضراوات أو اللحوم، أو الاثنين معاً. ويكتسب مذاقه ولونه بحسب نوع الخضار أو اللحم المضاف إليه.

هناك أنواع كثيرة من الحساء والشورية، ولكن كل ما سنتطرق إليه هو كيفية عمل الأساسي منها والتي يمكن اعتبارها كنموذج لسائر أنواع الحساء، وكما يقول المثل (يمكنك أن تقدم إلى شخص أكلة شهية من السمك تقضي في طهيها يوماً، أو يمكنك أن تعلمه الصيد ليأكل سمكا طوال حياته). وهذا ما سوف نطبقه على معظم فقرات كتابنا هذا والذي سنستعرض معكم فيه كيفية تطبيق أساسيات الطهي لكي يبدع بعدها كل حسب ذوقه.

وللحساء (بأنواعه المتعددة) فوائد صحية، بعضها يدخل في بند الموروثات القديمة التي يصح بعضها، والآخر أثبتته علم التغذية الحديث ..

وللحساء دوره في مجال فن التقديم (إتيكيت الطعام) فهو الطبق الأول الذي تبدأ به الولائم، ربما لسهولة تناوله خاصة إذا ما كان يقدم في ولائم عمل يكون التركيز فيها على النواحي العملية التي يحتاج معها الحضور إلى طبق سهل التناول لا يحتاج لتركيز كبير من قبلهم.

ومع العصر الحديث شهدت طرق إعداد الحساء أبعاداً مختلفة ومتباينة، أكثر تعقيداً من مجرد سلق اللحوم والطيور والأسماك أو الخضراوات والبقول، وإنما أيضاً إضافة العديد من الإضافات والمنكهات التي غابت عن تحضيره قديماً والكريما بأنواعها المختلفة من الإضافات الهامة خلال تحضير الحساء فالمكسرات والمكروونات والأعشاب العطرية وبعض من الصلصات وأنواع الفطر البرية، تعد جميعها إضافات حديثة لتحضير الحساء.

واختلف مفهوم تقديم الحساء باختلاف العصور، ففي عصرنا السريع، يمكن تناول الحساء بدلاً من قدح الشاي أو القهوة داخل المكتب أو أثناء قيادة السيارة وفي مواقع العمل - وذلك عن طريق العبوات الجاهزة منه التي تشبه - مع الفارق - أكياس الشاي، فقد تم تحضير أكياس مماثلة تحتوي على نكهات من الحساء مختلفة يسكب فوقها الماء المغلي وترش عليه ذرة ملح (بدلاً من السكر المضاف لعبوات الشاي) ويمكن تناولها ببساطة أثناء قيادة السيارة خاصة في أوقات الذروة (ظهراً) لتهدئ من روع السائق حتى يصل منزله ويستكمل وجبته.

وسيل الحساء دوماً رمزاً لحفاوة واهتمام ربة البيت بأسرتها ومدعوها، فلم لا يتصدر الحساء موائدنا لنزداد دفناً؟!

... لعشاق الشورية الذين لا يرغبون في تناول الطيور أو اللحوم.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل متوسط مقطع حلقات
1	كوب كرفس مقطع مكعبات
1/2	كوب كرنب مقطع قطعاً صغيرة
10	عود بقდونس بأوراقه
1/2	كوب كرات مقطع متوسط
	(ينقع في ماء حتى تتخلص من الرمل)
2	جزر مقشر ومقطع حلقات
2	طماطم
2	فص ثوم
10	كوب ماء
2	ورق غار
2	قرنفل صحيح
	ملح وفلفل

الطريقة

- يغسل الخضار جيداً.
- يسخن الزيت ويضاف إليه الخضار ويقلب حتى يُذبل لمدة 10 دقائق، ثم يضاف ورق الغار والقرنفل.
- يضاف الماء ويترك حتى يغلي لمدة ساعة ونصف مع قشط الزيم (الزبد) باستمرار.
- يُصفى المرق ويتبل بالملح والفلفل.
- يُستخدم مرق الخضار عوضاً عن مرق اللحم أو الطيور ويمكن صنعه من أنواع أخرى من الخضار وليس بالضرورة استخدام المكونات المشار إليها، ولكن يؤخذ في الاعتبار أن النكهة والشكل واللون ستتغير تبعاً لذلك.
- يُمكن استخدام قشر البصل والثوم لإعطاء نكهة أكثر ويمكن إضافة الفلفل بعد نزع البذور.

— عند استعمال أي نوع آخر من الخضار تراعى قوة النكهة من مرارة أو مازة.

المقادير

2	كيلو جرام عظم دجاج
15	كوب ماء
1/2	كيلو (جزر وكرفس ويصل قطع)
2	ورق غار
10	حببات فلفل أسود صحيح
10	عود بققدونس بأوراقه
	ملح

الطريقة

- يُغسل عظم الدجاج جيداً بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء.
- يُضاف العظم إلى الماء ويوضع على نار متوسطة الحرارة.
- يُزال الريم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تخفض الحرارة قليلاً عندما يبدأ المرق في الغليان ثم يضاف الخضار.
- يترك المرق على نار هادئة لمدة 4 ساعات.
- يضاف ورق الغار والفلفل والبققدونس ويترك ساعة أخرى.
- يصفى المرق ويتبل بالملح. ويمكن حفظه في الثلاجة لمدة أسبوعين، وبالفريزر لمدة 6 شهور.
- يمكن ترك المكونات لمدة أطول على النار للحصول على مرق مركز يحفظ في أكواب صغيرة بالفريزر ويمكن إضافة الماء إليه عند الاستخدام.

- يمكن الحفاظ على قشر البصل والثوم والجزر وأوراق الكرفس في أكياس بلاستيك محكمة بالفريزر إلى حين الحاجة لعمل مرق. كذلك عظم الدجاج واللحم.

- يجب الابتعاد عن استخدام الأنواع المجهزة من المرق المركز وذلك لارتفاع نسبة الصوديوم فيها ويفضل صنعها منزلياً كلما أمكن ذلك.



شورية

خبز
ومعجنات

سلطات
ومشروبات

لحوم
وطيور
وبحريات

أطباق جانبية
وخضروات

فاكهة
وحلويات

مشروبات

... بتركيز أي مرق عن طريق الغلي والتبخير نحصل على البهريز.

الطريقة

- يُغسل العظم جيداً ويمكن نقعه بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء ثم يُرفع من الماء ويشطف قبل الطهي.
- يُوضع العظم في صينية ويترك بفرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه ويفقد جزء من الدسم لمدة ساعة مع التقليب.
- تُوضع كمية الماء على نار متوسطة ويوضع بها العظم والخضار وورق الغار والفلفل والحبهان والمستكة، حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفض درجة الحرارة إلى أن يتبخر المرق إلى نصف الكمية (يراعى عدم الغليان حتى لا يختلط الزيم (الزبد) بباقي محتويات المرق، ونقوم بنزع الزيم من حين إلى آخر).
- يُصفى المرق ويتبل بالملح.
- يُستخدم البهريز في عمل الأنواع المختلفة من الشورية والصلصة.

المقادير

2	كيلو عظم بقري
15	كوب ماء بارد
1	بصل متوسط
1	جزر متوسط
1	كوب كرفس مقطع
2	ورق غار
5	حبات حبهان (هال)
2	قطعة مستكة
	ملح وفلفل

- يمكن الاستعاضة عن العظم البقري بعظم دجاج أو سمك مع اتباع الطريقة نفسها.

- يراعى عند استخدام العظم كبير الحجم أن يقطع إلى حلقات صغيرة.

- يجب دائماً عند عمل مرق أو شوربة أو بهريز أو أي نوع من الطعام الذي ينقص حجمه بسبب طول مدة طهيه، أن يتبل عند الانتهاء من الطهي، فلا يفسد الملح والتوابل فيها أكثر مما يجب.

الطريقة

- تذاب الزبدة على نار متوسطة الحرارة.
- يُضاف الجزر ويقلب في الزبدة قليلاً ثم يُضاف المرق والجنزبيل ويتبل بالملح.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تخفف الحرارة ويُترك حتى ينضج الجزر.
- تُقسم الشوربة إلى أجزاء (لسهولة ضربها) وتضرب في خلاط حتى تصبح سائلة.
- قبل التقديم يضاف عصير البرتقال ويعاد تسخينها.
- يجب خلط العصير والشوربة قبل تقديمها بساعتين على الأقل حتى تتجانس المكونات.

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 6 جزر حجم متوسط
- مقشر ومقطع حلقات
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل
- طازج مفروم
- 6 كوب مرق (يفضل مرق الخضار)
- ملح وفلفل
- 2 كوب عصير برتقال

- يمكن أن تقدم باردة أو دافئة، وشجّل بقليل من الكريمة وورق التعناع الطازج إذا توفر. كما يمكن حفظ هذه الشوربة بالفریزر لمدة ثلاثة أشهر.

شوربة الخضار والشعرية

... بنفس الطريقة تصنع بالدجاج أو الأرز.



الطريقة

المقادير

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل قليلاً.
- يُضاف اللحم بعد غسله وتجهيفه ويقلب مع البصل ويخلط جيداً بمعجون الطماطم، ثم تقلب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الماء ويقلب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج ويتكون المرق.
- يُضاف العدس والحمص ويترك حتى يوشك على النضج.
- يُضاف الكرفس والفلفل والكوسى والجزر والطماطم والكزبرة المفرومة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 30 إلى 45 دقيقة.
- يُضاف قليل من المرق إلى الزبادي ويضاف الدقيق ويخلط جيداً، ثم يُضاف إلى الشوربة تدريجياً مع التقليب المستمر، وتبجل كلها بالملح والفلفل وتترك على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تُضاف إليها أوراق الكزبرة والشعرية وتترك إلى أن تنضج.

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/4 كوب بصل (قطع صغيرة)
- 1 كيلو لحم بقري مع العظم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 8 كوب ماء
- 1/4 كوب كرفس (قطع صغيرة)
- 1 فلفل أحمر (قطع صغيرة)
- 1 كوسى (قطع صغيرة)
- 1 جزر مقشر (قطع صغيرة)
- 2 طماطم (قطع صغيرة)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة خضراء (مفرومة)
- 1/2 كوب عدس بجبة (بني)
- 1/2 كوب حمص (مسلوق أو مغلب)
- 1/2 كوب دقيق
- 1 كوب زبادي
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب شعرية
- 1/4 كوب أوراق كزبرة خضراء

-الكزبرة الخضراء: تشبه البقدونس إلى حد كبير ولكنها ذات نكهة عطرية.

شوربة البنجر (الشمندر)

... البنجر من أنواع الدرنيات الشيقة ذات لون ومذاق خاص.

شوربة

الطريقة

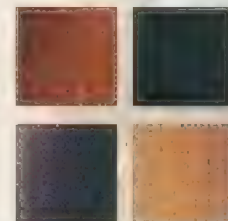
- توضع الطماطم في ماء مغلي ليضع ثوان ثم ترفع وتوضع تحت ماء بارد وتقشر وتقطع طولياً ويتخلص من البذر بالضغط الخفيف عليها، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- تسخن الزبدة ثم يضاف البصل والثوم مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لون البصل والثوم ذهبياً.
- يُضاف البنجر والجزر والكرفس مع الاستمرار في التقليب لمدة عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والسكر والخل والملح وكوبان من المرق ويترك الخليط لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج المحتويات.
- يُضاف باقي المرق وعند البدء بالغليان يوضع الكرنب وكذلك البطاطس، وتترك الشوربة على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
- يُضاف البقدونس ويمكن أن تقدم هذه الشوربة ساخنة أو باردة.
- يُضاف قليل من اللبن الرايب أو الزبادي للتزيين قبل التقديم مباشرة.

المقادير

- 4 طماطم متوسطة
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 بنجر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
- 2 جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
- 2 عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 3 ملعقة كبيرة خل أحمر
- ملح
- 8 كوب مرق لحم بقري
- 2 كوب كرنب مقطع حوالي 2 سنتيمتر
- 2 بطاطس كبيرة مسلوقة ومقشرة
- مقطعه قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
- 1/4 كوب لبن رايب أو زبادي

- يمكن إضافة قطع من اللحم المطهو بعد تقطيعه قطعاً صغيرة عند التقديم.

- البنجر من الدرنيات الموفرة على مدار العام ويستخدم اللون الناتج عنه لصنع الأقمشة وبعض أنواع الطعام مثل مخلل اللفت، ويستخرج منه السكر. أما أوراقه فتطهى مثل السبانخ والسلق.



شوربة السلق أو السبانخ

... يستخدم أي نوع من الورقيات لعمل هذه الشوربة.

المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1	كيلو سلق أو سبانخ
8	كوب مرق
1	بيض
1/2	كوب زبادي
1	كوب أرز مطهو
	ملح وفلفل
1	طماطم
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُحمّر به البصل لمدة 5 دقائق.
- تُضاف السبانخ بعد غسلها وتجفيفها جيداً حتى تذبل قليلاً في الزيت الساخن والبصل.
- تُرفع السبانخ من الزيت ومن الماء الناتج وتُفرم بالسكين قطعاً صغيرة وتُعاد إلى إناء آخر وتوضع على نار متوسطة.

- يحفظ 1/2 كوب من المرق جانباً، ويضاف باقي المرق إلى السبانخ ويُوضع على النار حتى يبدأ في الغليان.
- يُخفق البيض جيداً في إناء جانبي.

- يُوضع مقدار 1/2 كوب من المرق مع 1/2 كوب الزبادي إلى البيض المخفوق ويُضرب الخليط جيداً، ثم يعاد الخليط إلى شوربة السبانخ تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.

- يُمزج خليط السبانخ والمرق والأرز ويراعى ألا يغلي مرة أخرى، ويُتبل بالملح والفلفل.
- في وعاء آخر وفي ماء مغلي جانباً توضع الطماطم لبضع ثوانٍ، ثم تقشر وتُقطع قطعاً صغيرة بعد التخلص من البذر.
- تقدم الشوربة ساخنة وتُجمل بالجبن المبشور وقطع الطماطم.

- عند غسل السبانخ يراعى استخدام كمية كافية من الماء حتى نتخلص من الرمال الموجودة بها - وتنشّل الأوراق من الماء ويراعى عدم استخدام الملح إذا كان المرق المستعمل متبل وبه ملح من قبل. عند استخدام السلق عوضاً عن السبانخ فيترك لمدة أطول حتى ينضج.

- السلق من الورقيات التي تشبه أوراق البنجر أو الخردل الطازج (الماسثر).

... لأنواع أخرى يستخدم الدجاج وكذلك الكزبرة أخففة عوضاً عن الكمون.

شوربة

الطريقة

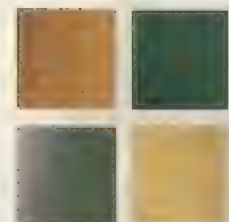
- يغسل اللحم ويجفف من الماء جيداً.
- يوضع اللحم في وعاء مسطح ويتبل بالملح والفلفل والكمون ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يغطي تماماً بالتوابل والدقيق.
- توضع ملعقة زبدة على نار متوسطة ويحمر البصل المبشور ليصير لونه ذهبياً.
- يوضع اللحم ويقلب مع البصل ويغطي بإحكام ويترك لمدة 15 دقيقة.
- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم تقريباً.
- يضاف عشب الغراب ويترك الخليط حتى ينضج تماماً.
- بعيداً عن النار يسكب الكسكسي في وعاء ومعه كوب ماء مغلي وملعقة زبدة كبيرة ويغطي بورق البلاستيك بإحكام لمدة 10 دقائق حتى ينضج.
- يضاف الكسكسي أو الأرز المطهو إلى الكمونية وتُجمل بالفلفل الحار المفروم.

المقادير

- 1/2 كيلو لحم بقري مقطع مكعبات
- 1/2 كيلو لحم ضأن بدون عظم مقطع مكعبات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون طازج
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مبشور
- 8 1/2 كوب ماء
- 1 كوب عشب غراب مقطع حلقات
- 1 كوب كسكسي غير مطهو أو
- 1/2 كوب أرز مطهو
- 2 فلفل حار مقطع صغير أو مفروم

- حيث أن هذا الطبق يعرف بمذاق الكمون فمن الأفضل أن نستعمل كمون مطحون طازج بعد تحميصه في مقلاة على نار متوسطة أو بفرن ساخن وتحرص على عدم تركه لمدة طويلة، ثم يطحن جيداً حتى يصبح ناعماً.

- عشب الغراب من الفطريات المعروفة للجميع والتي تثبت في الطبيعة وبعضها سام. ولكن المستنبت عن طريق تدخل الإنسان يزرع في كهوف مظلمة يتحكم فيها في نسبة الرطوبة والحرارة طوال الوقت.



شوربة كرات اللحم

... شوربة تونسية على طريقة السيدة تليلا.

المقادير

لكرات اللحم:	
كيلو لحم مفروم	1/2
بصل متوسط مفروم فرماً ناعماً	1/2
ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم	1
فص ثوم مفروم	1
كوب ليمون مخلل مفروم صغير	1/4
ملعقة كبيرة بهارات	1/2
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة صغيرة فلفل أسود	1/4

للشوربة:

ملعقة كبيرة زيت	2
بصل متوسط	1/2
فص ثوم صغير	2
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	6
كوب مرق (دجاج أو لحم)	8
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)	1/2
ملعقة صغيرة شطه	1/4
كوب دقيق سحيد ناعم	1/4
ملعقة كبيرة نعناع جاف	1/2
نعناع طازج للتزيين (اختياري)	

الطريقة

- يخلط اللحم والبصل والثوم والبقدرونس المفروم والتوابل جيداً وتشكل المواد على هيئة كرات صغيرة وتوضع في صاج.
- توضع كرات اللحم في فرن حرارته متوسطة و يمكن أن تحمّر في قليل من الزيت.
- يسخن الزيت ويحمّر البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تضاف صلصة الطماطم والمرق.
- يضاف الملح والفلفل والشطه ويترك المزيج حتى الغليان.
- يضاف دقيق السميد تدريجياً مع الاستمرار في التقليب حتى يندمج ويتجانس مع الشوربة تماماً.
- تضاف كرات اللحم المطهو وتترك إلى حين أن تبدأ مرة أخرى في الغليان.
- عند التقديم ترشّ بقليل من النعناع الجاف أو بالنعناع الطازج إذا كان متوفراً.

-ان المطبخ المغربي والفرنسي من أكثر المطابخ التي تستخدم مخلل الليمون والزيتون كمادة أولية تدخل في صنع الوجبة، فلا يقدم المخلل كطبق جانبي فقط ولكن عادة ما يقطع صغيراً ويدخل في تركيبة الأطباق.

شوربة السماق والفول

...نكهة السماق الفريدة تعطي مذاقاً شهيئاً للفول عند تقديمه كشوربة.

شوربة

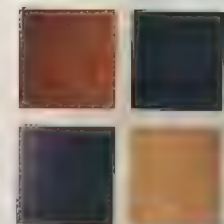
الطريقة

- توضع الطماطم والبصل والثوم والفلفل في فرن درجة حرارته عالية بعد رشها كلها بزيت الزيتون.
- بعد حوالي 20 دقيقة يقلب الخضار ويترك لعشر دقائق أخرى حتى تحمر الجهة الأخرى.
- بعد التأكد من نضج الخضار يُرفع من الصينية ويترك جانباً حتى يبرد.
- في الصينية نفسها التي سوي فيها الخضار يُضاف قليل من الماء ويغلى على النار ويُحرك حتى يذوب كل ما هو عالق بالصينية.
- يُضرب البصل والثوم جيداً بالخلاط أو يصفى بمصفاة.
- يُقطع الفلفل والطماطم قطعاً صغيرة.
- يُضاف المتبقي من الماء إلى الفول ويتبل بالسماق و الكمون ويغطى بإحكام ويترك حتى ينضج تماماً.
- يُضاف الماء من الصينية إلى البصل والثوم والفلفل والطماطم.
- بعد أن ينضج الفول تماماً يُضاف خليط الخضار ويخلط جيداً، ويترك لمدة 10 دقائق بعد إضافة الملح والفلفل.
- يُضاف البقدونس المفروم أو الكزبرة المفرومة عند التقديم.

المقادير

- 4 طماطم مقطعة أرباعاً طولياً
- 1 بصل متوسط مُقطع حلقات عريضة
- 2 فص ثوم
- 1 فلفل أخضر مُقطع شرائح طويلة وعريضة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 8 كوب ماء
- 1/2 كوب فول مدمس
- 2 ملعقة كبيرة سماق
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- مفرومة أو بقدونس مفروم

- يمكن استخدام ورق الدجاج أو اللحم وكذلك يمكن أن يزين الطبق بقطع اللحم أو الدجاج عند التقديم.
- إذا كان الفول جافاً يجب نقعه في ماء وتدمينه أو استخدام المعليب منه بعد شطفه بالماء الساخن.



شوربة الأسماك (تشاودر)

... كلمة تشاودر تطلق في غالب الأحيان على الشوربة البحرية المحتوية على حليب وبطاطس.



الطريقة

المقادير

- توضع الزبدة على نار متوسطة ويحمر البصل والكرفس والكراث وفي حالة عدم وجود الكرات يمكن استخدام البصل الأخضر.
- يُضاف الملح والكاري مع الاستمرار في التقليب ثم يضاف الدقيق، وتقلب جميع المحتويات جيداً حتى يندمج الدقيق تماماً.
- تسكب 5 أكواب من السائل (المرق أو الماء) تدريجياً مع استمرار التقليب وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق، ثم تُضاف البطاطس وتترك حتى تنضج.
- يوضع كوب السائل (المرق أو الماء) في وعاء آخر على نار متوسطة وتطهى به قطع السمك بعد تنبيلها بالملح.
- يُضاف الحليب إلى الشوربة ويقلب حتى يبدأ في الغليان.
- تُغطى أطباق الشوربة بقطع السمك وتزين بالبقدونس والمتبقي من الكرات عند التقديم.

- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 4 كوب بصل مفروم
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1 كوب كرات (يغسل جيداً ويفرم) يحفظ ثلث الكمية جانباً للتزيين
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة بودرة كاري
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 6 كوب ماء (أو نصفهم مرق دجاج)
- 2 بطاطس متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات
- 1/2 كيلو سمك ذات صلابة لتحمل الطهي لمدة طويلة
- 1 كوب حليب كامل الدسم
- 2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم (يمكن استخدام الشبت عوضاً عن البقدونس)

- يوجد مفهوم خاطئ بأنه لا يمكن خلط الأسماك مع مواد الألبان، وقد سمعت قديماً، وفمت بتعقب هذه النظرية والبحث فيها شرقاً وغرباً ولكن لم أجد لها المصادقية اللهم إلا الأقاويل والعادات التي تتبع في بعض البلدان، وبعضهم يردد بعض الأمثال الشعبية التي توحي بهذا المفهوم.

... الاستعاضة عن المرمية بأي أعشاب عطرية أخرى يعطينا عدداً مختلفاً من النكهات.

شوربة

المقادير

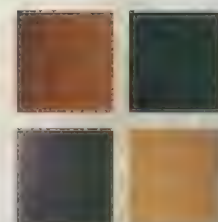
- 3 رؤوس من الكرّات (الجزء الأبيض فقط)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 كوب بطاطس (مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة)
- 4 كوب مرق دجاج
- 4 كوب حليب
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة مرمية مطحونة
- ملح

الطريقة

- يُقطع الكرّات إلى شرائح طويلة ويغسل جيداً ويصفى.
- تُوضع الزبدة على النار ويضاف إليها الكرّات مع التقليب لحوالي 7 أو 10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف المرق والحليب والبطاطس المقطعة ويترك الخليط حوالي نصف الساعة أو إلى أن ينضج الحساء تماماً.
- تُضاف المرمية وتقلب جيداً مع باقي المحتويات.
- يُضرب الحساء في الخلاط حتى يشد قوامه.
- تعيد الحساء إلى النار ونعدل درجة الشدة أو الرخاوة والمذاق بقليل من السائل أو التوابل.

- يمكن استخار قليل من عيدان الكرّات للتزيين عند التقديم وقليل من المرمية، أو طحن قليل من الفلفل الأسود الطازج.

- تعتبر المرمية نوعاً من بين 900 نوع من الأعشاب العطرية التي لها زهور وتنتقي إلى عائلة النعناع، وتستخدم أحياناً للزينة لجمال أزهارها.



شورية الكاري

... يمكن استخدام نكهات أخرى مختلفة عوضاً عن الكاري.

المقادير

4	بطاطس متوسطة مسلوقة ومقشرة
1	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة بودرة الكاري
	ملح وفلفل
1/2	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
1	بيضة كبيرة
1/4	كوب نشا
7	كوب مرق دجاج أو لحم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُفرم البطاطس المسلوقة بدفعها من خلال المصفاة (لا يجب ضربها بالخلاط).
- تَخلط ملعقة من الكاري مع الدقيق والملح والفلفل.
- يُضاف خليط الدقيق المتبل إلى البطاطس وتخلط جيداً حتى تندمج المكونات.
- تُخفق البيضة ويضاف الجبن إلى البطاطس ويقلب الخليط جيداً.
- يشكل العجين على شكل كرات صغيرة.
- تدحرج الكرات في النشا حتى تغطي تماماً.
- يُغلى المرق ثم تضاف إليه ملعقة الثانية من الكاري.
- توضع الكرات في المرق مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد، ويفضل استخدام وعاء واسع وتغطيتها تماماً بالمرق.

- عند التقديم توضع الكمية المناسبة من الكرات مع المرق وتزين بالبقدونس المفروم. عند سلق البطاطس يراعى وضعها في ماء بارد أو فاتر ويفضل عدم سلقها في ماء مغلي. ويمكن إضافة قطع من الخضار إليه.

- الكاري هو مجموعة من التوابل المطحونة والمخلوطة (جيهان "هال"، قرفة، قرفة، كركم، كمون، زنجبيل) وتتفاوت المقادير حسب المذاق ولهذا السبب يمكن أن يختلف اللون والطعم.

شورية الأرز والكسكسي

... النكهة الحقيقية تأتي من اللحم المخفف أو البسطرمة ويمكن استخدام السجق في حالة عدم توفر اللحم المخفف.

شورية

الطريقة

- يسخن الزيت ويحمر البصل والثوم حتى يصير لونه ذهبياً.
- يُضاف اللحم و التوابل ويقلب مع البصل والثوم لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.
- تُضاف صلصة الطماطم والهريسة والأرز والكسكسي وتخلط كل المحتويات وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق حتى ينضج الكسكسي ويسخن الأرز.
- يُضاف النعناع قبل التقديم.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1/2 كوب لحم مجفف (أو بسطرمة)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر (بابريكا)
- فلفل اسود مطحون طازج
- 10 كوب مرق (لحم أو دجاج)
- 2 ملعقة صغيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة صغيرة هريسة
- 1 كوب أرز مطهو
- 1/2 كوب كسكسي غير مطهو
- 2 ملعقة صغيرة نعناع جاف

- اللحم المخفف من المغرب العربي، يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة تدعك جيداً بالملح والثوم المفروم وتعلق لتجفف في الشمس ثم تدعك الشرائح بالفلفل الأحمر والكراوية والكزبرة الجافة، ومنها ما يتم حفظه في قدر من الفخار وتُغطى بزيت الزيتون.

- كان الفلفل الحار (الشطة) هو النوع الوحيد من الفلفل المستخدم إلى بداية القرن التاسع عشر، ويرجع السبب في ذلك لعدم فصل البذر عن الفلفل أثناء عملية الطحن وفتح الحرارة من البذور. وكانت المير أول من اكتشف فصل البذر عن الفلفل واستخدم الفلفل المجلوب على يد كلومبوس من القارة الأمريكية وبالتالي أخذت الشهرة بأن أفضل فلفل حلو (البابريكا) هو المصنوع في المجر والمزروع في أسبانيا أو كاليفورنيا.



شورية الجمبري

...يشتهر أخي الفرنسي بولاية لويزيانا الأمريكية بهذا الطبق المتميز ذي المذاق الخاص.



الطريقة

المقادير

- تذاب الزبدة على نار متوسطة ويحمر بها البصل والثوم والكرفس والفلغل والسماق لحوالي عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والماء واليامية والزعتر و المرمية والأوريغانو.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لحوالي نصف ساعة. وعند استخدام يامية طازجة تترك الشورية لمدة أطول.
- يُضاف الجمبري المقطع، وتقلب الشورية، وتغطي وتترك لمدة عشر دقائق أخرى إلى أن نتأكد من نضج الجمبري.
- تُضاف الهريسة أو الشطة وعصير الليمون وتبل بالملح والفلغل.
- عند التقديم يراعى أن تظهر بعضاً من قطع الجمبري ويزين الطبق بالبصل الأخضر.

- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 5 ملعقة كبيرة كرفس مفروم
- 1 كوب فلغل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة سماق
- 1/2 كوب صلصة طماطم
- 8 كوب ماء
- 1 كوب يامية مجمدة أو طازجة حلقات
- 1/2 ملعقة كبيرة زعتر مفروم
- 1/2 ملعقة كبيرة مرمية مفرومة
- 1/2 ملعقة كبيرة أوريغانو
- 1/2 كيلو جمبري (روبيان) بدون قشر (تظيف الظهر)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة هريسة أو شطة
- ملح وفلغل
- 1/4 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة

-إضافة قليل من السماق إلى هذه الوصفة أعطتها قليلاً من مذاقنا الشرقي ويمكن كذلك إضافة قليل من الليمون العماني المطحون.

-عندما هاجر الفرنسيون إلى ولاية لويزيانا الأمريكية واتخذوا من مدينة نيو أورلينز مركزاً لهم أصبحت الأطباق المصنوعة في تلك المدينة تأخذ طابعاً مختلفاً فتضاف البهارات والتوابل الحارة التي لم تستخدم من قبل في أطباقهم وأصبحت طريقة الطهي الجديدة تتم عن طريق الطاجن أو البخنة أو عن طريق "التسيك" (ترك الطعام المحتوي على صلصة أو سائل للطهي على نار هادئة لمدة طويلة).

شورية الزبادي الباردة

... تُقدم قبل الوجبة أو خلالها وأفضل أوقات تقديمها الصيف.

شورية

الطريقة

- يُقزم الثوم جيداً.
- يُضاف الثوم إلى الزبادي ويخلط جيداً.
- يُضاف الخيار إلى الزبادي والثوم ويُقلب الخليط حتى يتجانس جيداً.
- يُقلب اللبن الرايب ويمزج جيداً مع الخليط وتُضاف الطماطم وتُقلب.
- يُضاف اللوز المبشور وكذلك النعناع المفروم والملح والفلفل وتدمج المحتويات جيداً.
- تُترك الشورية لمدة ساعتين في الثلاجة حتى يندمج الخليط وتتجانس المكونات.
- تُقدم باردة ويمكن تزيينها بورق النعناع الطازج.

المقادير

- 1 فص ثوم
- 3 كوب زبادي
- 1 خيار حجم كبير مقشر ومقطع
- 4 كوب لبن رايب
- 1 طماطم كبيرة مقطعة لمكعبات صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المحمص المبشور
- 4 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم أو
- 2 ملعقة نعناع جاف
- ملح وفلفل

— يمكن استخدامها كنوع من السلطة أو الصلصة بعدم إضافة اللبن الرايب وكذلك بإضافة قليل من عصير الليمون أو قليل من الخل الأبيض. وراعي تقديمها على الفور، ولا يفضل عمل كمية كبيرة وتركها لفترة طويلة حتى لا يتفصل الماء عن الزبادي.

— اللبن الزبادي: هو الحليب المخمر بعد غليه وتركه ليبرد (دافئاً)، ثم يضاف قليل من اللبن الزبادي المصنوع من قبل، وتركه في درجة حرارة تساعد على تكاثر البكتريا الحميدة والتي تحول إلى زبادي. ويعتبر اللبن الرايب مثل الزبادي ولكنه أخف وأقرب للسبولة ومذاقه لاذع إلى حد ما.



شوربة البليلة

... يحشو أقراص البليلة باللحم يمكن الحصول على وجبة كاملة.



الطريقة

المقادير

- تغسل البليلة وتجفف وتطحن.
- يُضرب البصل في خلاط إلى أن يصبح سائلاً ثم تضاف إليه البليلة وتضرب حتى تصبح ناعمة.
- يُضاف اللحم المفروم ويضرب المزيج حتى يشكل عجينة ناعمة.
- تضاف البهارات وقليل من الملح.
- تُشكل أقراص من عجينة البليلة واللحم وتكون في حجم متوسط، حوالي 4 سنتيمتر وسُمك 1 سنتيمتر.
- تُطهى الأقراص في وعاء به قليل من المرق مع مراعاة إحكام الغطاء حتى تطهى جيداً، وكذلك يمكن طهيها على البخار.
- تغسل السبانخ جيداً وتقطع طولياً.
- يوضع المرق في إناء على نار متوسطة وعندما يبدأ في الغليان يُضاف إليه السبانخ ويتبل بالملح.
- عند التقديم توضع أقراص البليلة ومعها الشوربة والسبانخ.

- 1 كوب بليلة
- 1 بصل كبير
- 1/4 كيلو لحم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- 8 كوب مرق دجاج
- 1/2 كيلو سبانخ

- يمكن حشو البليلة المخلوطة مع اللحم كما يتم مع الكبة.
- زرعت البليلة في عصور قدماء المصريين والرومان وكانت تستخدم منذ ذلك الوقت وتعد الآن رابع أكثر الحبوب المستهلكة بعد القمح والأرز والذرة. وتحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات (67%) ونسبة (12.8%) من البروتين.

شوربة كريمة الدجاج

... يطلق عليها الدجاج بالثريبة ويمكن عملها بدون دجاج.

شوربة

الطريقة

- يُذاب الدقيق مع الزبادي جيداً ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يتجانس.
- يُوضع المرق في إناء آخر على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط الدقيق والزبادي إلى المرق تدريجياً مع التقليب المستمر حتى نتجنب وجود أي كتل وكذلك نتجنب الغليان (إذا لوحظ وجود أي كتل، فيجب تصفيتها قبل الخطوة التالية).
- تُذاب الزبدة في وعاء آخر ويحمّر البصل والجزر والكرفس حتى يتم النضج ويتبل بالملح والفلفل.
- تضاف قطع الدجاج وورق الغار إلى الكرفس والجزر والبصل وتقلب على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
- يضاف الدجاج والخضار إلى شوربة الزبادي والمرق ويخلط الخليط جيداً.

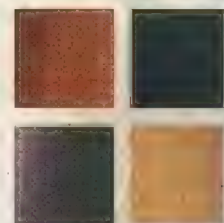
المقادير

- 1/2 كوب دقيق
- 1 كوب زبادي
- 7 كوب مرق دجاج
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 بصل متوسط مفروم
- 1/2 كوب جزر مفروم
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1 ورق غار
- ملح وفلفل
- 2 كوب من قطع الدجاج المسلووق والمقطع قطعاً صغيرة

— عند التسخين يجب التقليب من حين لآخر لتفادي التصاق الشوربة بقاع الوعاء بسبب كثافة الشوربة.

— يمكن تحمير قليل من البصل وتزيين الشوربة به عند التقديم.

— ورق الغار من الأعشاب العطرية الأساسية التي تستخدم لإعطاء نكهة ورائحة للطعام ويتوفر جافاً في صورة أوراق، أو طازجاً في بعض الأحيان، وقد استخدمه الأتراك في مطبخهم قديماً. وهو يستخدم الآن في كل مطابخ العالم تقريباً وهو بمثابة الخبثان في مطبخنا.



... هذه الشوربة موسمية وتختلف محتوياتها باختلاف المواسم.



الطريقة

المقادير

- 1/2 كوب كرات حلقات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مقطع صغير
- 1 عرق كرفس مكعبات
- 1 كوب جزر مقشر ومقطع مكعبات
- 2 1/2 كوب شمر طازج مكعبات
- 1 كوسى صفراء مكعبات
- 1 كوسى خضراء مكعبات
- 1 كوب بطاطس مقشر مكعبات
- 7 كوب مرق دجاج أو لحم أو خضار
- ملح وفلفل



- يُنقع الكرات في ماء بارد للتخلص من الرمال العالقة به ثم يُصفى.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة.
- يُحمر الكرات والبصل والجزر والكرفس لمدة 5 دقائق للتخلص من بعض الماء.
- يُضاف الشمر والكوسى والبطاطس مع الاستمرار في التقليب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج الخضار.

- يمكن زيادة كمية الخضار أو تقليلها حسب الرغبة والنسبة هي 1 جالون (4 لترات) من المرق لكل 2 كيلو خضار.
- إذا أردنا إضافة حبوب أو بقول لهذه الشوربة يراعى أن تكون مطهية، أو أن تطبخ بالمرق مع زيادة كمية السائل قبل إضافة الخضار.

... يقدم مثل هذا الحساء باسم الجريش في منطقة الخليج مع بعض التغييرات.

شورية

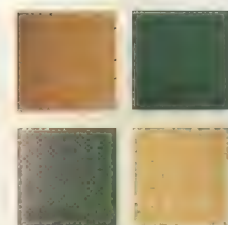
المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل مقطع حلقات
2	فص ثوم مفروم
5	كوب ماء
2	عود قرفة صحيح
4	حبات حبهان (مال)
5	حبات فلفل أسود صحيح
1/2	كوب قمح
5	كوب مرق دجاج أو لحم
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	قطع لحم (اختياري)

الطريقة

- يُسخن الزيت ثم يضاف البصل والثوم ويقلبان جيداً إلى أن يميل لونهما إلى الأصفرار قليلاً.
- يُضاف الماء والقرفة والحبهان والفلفل الأسود ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج البصل.
- يُطحن القمح بعد غسله وتجفيفه جيداً ويُضاف إلى مرق الدجاج أو اللحم ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفض الحرارة مع الاستمرار في التقليب، ويترك حتى ينضج. يضاف قليل من الماء إذا تطلب الأمر.
- يدمج خليط البصل والقمح ويتبل بالملح.
- يُضاف البقدونس المفروم وعصير الليمون بعد التأكد من نضج القمح.
- يجب التخلص من القرفة والحبهان والفلفل الأسود قبل التقديم.

- يمكن استخدام قطع من اللحم بالعظم وكذلك القمح صحيحاً وغير مطحون، وسوف يتطلب ذلك وقتاً أكثر، ويُراعى أن تكون النار هادئة مع الاستمرار في التقليب لتفادي الالتصاق بأسفل الوعاء. وعند استخدام اللحم بالعظم يستبدل المرق بالماء.



... لارتفاع قيمة العدس الغذائية يقدم في غالب الأحيان كطبق رئيسي.

المقادير

2	كوب عدس (أحمر) (أصفر)
5	ملعقة كبيرة زيت خضار
1	بصل كبير مفروم
1	جزر مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
1	عرق كرفس مع الورق مقطع قطعاً صغيرة
2	فص ثوم
8	كوب مرق (دجاج أو لحم أو ضأن)
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح و فلفل
1	بصل صغير مقطع شرائح
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يغسل العدس بالماء جيداً.
- توضع 3 ملاعق من الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل المفروم والجزر والكرفس والثوم لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق والعدس ويترك حتى يغلي.
- تخفف درجة الحرارة ويترك المرق لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وساعة.
- عند التأكد من أن العدس أصبح طرياً يضاف الملح والفلفل والكمون.
- تخفف الحرارة ويترك الحساء لمدة 10 دقائق أخرى ليتشبع بالنكهة.
- يبعد الحساء عن النار ثم يصفى إما في مصفاة أو يضرب في خلاط.
- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء آخر وتحمّر شرائح البصل إلى أن يصبح لونها بنياً.
- توضع شرائح البصل المحمرة على فوطة أو ورقة لامتصاص الزيت الزائد.
- تُزين شوربة العدس بعصير الليمون والبصل المحمر عند التقديم.

- يمكن الاستعاضة عن مرق الدجاج أو اللحم أو الضأن بمرق الخضار. ويمكن استخدام الماء فقط ولكن بالطبخ ستكون النتيجة مختلفة من حيث المذاق.

- يسمى العدس أحمر في بعض البلاد وأصفر في بلاد أخرى للون العدس نفسه، ولكن يوجد منه المائل للاصفرار والمائل للاحمرار وكذلك اللون الأخضر. ويمكن استخدام أي منها باتتباع الخطوات نفسها.

الطريقة

■ يوضع زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يُطهى البصل والكرفس والكراث والجزر والثوم والكرنب والبطاطس والظماطم مع مراعاة أن تُقلب المحتويات جيداً حتى لا يطهى نوع من الخضار أكثر من الآخر وكذلك يراعى تفاوت وضع الخضار بحيث توضع تدريجياً مع الاستمرار في التقليب.

■ عندما تذبل الخضار قليلاً تضاف الكوسى والحمص المطهو أو الفاصوليا المسلوقة وكذلك المرق ويترك الخليط على نار هادئة حتى يبدأ بالغليان.

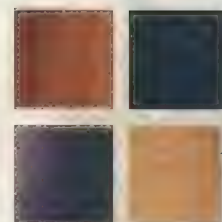
■ تُتبل الشوربة بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ويمكن إضافة أرز مطهو أو إضافة مكرونة صغيرة في هذه الأثناء.

■ عند التقديم تزين الشوربة بالجبن ويمكن إضافة أنواع أخرى من الأعشاب العطرية المفرومة كالزيتون أو الزعتر.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة
2	كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
1/4	كوب كرات مغسول مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرنب مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة
4	ظماطم متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات
1/2	كوب كوسى مكعبات صغيرة
1	كوب حمص مسلوق أو معلب أو فاصوليا بيضاء مسلوقة
8	كوب مرق لحم
2	ملعقة كبيرة بقდونس مفروم
	ملح وفلفل
	قليل من جوزة الطيب المطحون
	جبن رومي (بارمازان) مبشورة للتزيين

— يعتبر طبق شوربة المنسترون مثل طبق شوربة الحريرة الصغربية. يمكن صنع العديد منه بنكهات مختلفة بتغيير أنواع الخضار بحسب المواسم المختلفة وكذلك أنواع البقول المستخدمة. ويمكن أن تكون الشوربة باللحم أو بالدجاج أو بكليهما معاً.



... باتباع الخطوات نفسها يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا عوضاً عن القرع.

المقادير

- 1 قرع متوسط (3 كوب مكعبات)
- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مفروم
- 8 كوب مرق دجاج
- 1 جزر مقشر ومقطع حلقات
- 2 لفت صغير
- ملح وفلفل
- 1/3 كوب كريم لباني أو (حليب كامل الدسم)

الطريقة

■ يُقشر القرع ثم يفرغ من اللب ويقطع مكعبات صغيرة (يمكن استخدام القرع المعلب).

■ تُوضع الزبدة على نار متوسطة و يُحمّر البصل حتى يصير لونه ذهبياً.

■ يُضاف المرق واللفت والجزر وقطع القرع والملح والفلفل ويترك المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التغطية بإحكام حتى ينضج الخليط تماماً.

■ يُضرب الخليط في الخلاط، ويعاد إلى النار وعند بدء الغليان يضاف الكريم ويقلب جيداً.

■ للتزيين تحمّر مكرونة القرع (راجع الوصفة في باب الخبز و المعجنات) بقليل من الزبدة وتوضع فوق الحساء.

— يمكن تقديم هذا الحساء في حبة قرع كبيرة تُفتح من أعلى وتُنظف من الداخل لتصير على شكل وعاء، وتزين بقليل من مكرونة القرع.

حساء كريمه البروكلي

... تُبَع الطريفة نفسها لعمل أي نوع من الخضراوات مثل مثل عشب الغراب (الفطر) والقرنيط (الزهرة) وغيرها.

شوربة

الطريقة

- تُقْلَع زهرة البروكلي وتفصل عن الجذع ثم يقطع العنقود بعد تقشيرها إلى قطع صغيرة.
- تسخن ملعقة من الزبدة ويشوح (يلو) البصل والكرفس لمدة خمس دقائق على النار ويضاف إليها قطع عنقود البروكلي.
- يُضاف مرق الدجاج ويترك الخليط ليطهى لمدة نصف ساعة على نار متوسطة.
- يُضرب الكرفس والبصل والبروكلي في الخلاط حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- تُضاف الكريمة إلى السائل وتقلب جيداً.
- تسلق زهرة البروكلي بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم توضع مباشرة في ماء بارد حتى تحافظ على لونها الأخضر، وتضاف إلى الحساء للتزيين عند التقديم.

المقادير

- 1 كيلو بروكلي
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1/4 كوب كرفس مفروم
- 6 كوب مرق دجاج
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل
- 2 كوب كريمة أساسي (تابع الملحوظة)

ملحوظة:

يمكن الحصول على شوربة سميكة ومتجانسة، ولعمل الجزء الأساسي من هذه الشوربة نستخدم الزبدة والدقيق وأي نوع من المرق. ويمكن إضافة صفار البيض أو الكريمة. وتكون الطريقة دائماً نفسها وهي إذابة الزبدة في إناء ثم يضاف إليها كمية من الدقيق تساوي كمية الزبدة وتطهى على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة. ويفضل استخدام ملعقة من الخشب، ويفضل أن لا تترك على النار لمدة طويلة وأن لا تكون النار حامية حتى لا يتبخر معظم السائل من الزبدة. يُضاف قليل من المرق المستخدم ويكون في درجة الغليان ويقلب حتى يتجانس الخليط، ثم يضاف باقي السائل مع الاستمرار في التقليب على نار متوسطة الحرارة ويترك لحوالي نصف ساعة. وبعد ذلك يمكن أن تصفى الصلصة للتخلص من أي كتل، ويراعى عند استخدامها لعمل نوع الشوربة المطلوبة إضافة قليل من الخليط هذا مع قليل من المرق والخضار المستخدم بعد طهيته وهرسه أو تصفيته جيداً.

حساء البصل الأحمر

... ذو مذاق خاص بسبب البصل الأحمر، فلا يمكن الاستعاضة عنه بالبصل الأبيض إلا ستكون النتيجة مختلفة.



الطريقة

المقادير

- يُقشر البصل ويوضع صحيحاً في وعاء به ماء وملح على نار متوسطة لمدة 7 دقائق حتى يصبح طرياً بعض الشيء.
- يُجفف البصل وتقطع كل بصلة إلى نصفين ثم يقطع كل نصف إلى أنصاف حلقات رقيقة.
- يسخن زيت الزيتون ويضاف البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُضاف المرق ويترك لمدة 45 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُرفع البصل من المرق ويمرر بمصفاة أو يضرب في خلاط حتى يتم هرسه جيداً.
- يسخن عصير الليمون في إناء آخر ويضاف إليه اللوز ويقلب ليندمج ويترك على النار لمدة 4 دقائق.
- يُضاف البصل المهروس والليمون واللوز إلى المرق ويترك بالملح والفلفل ويترك على النار حتى الغليان.
- عند التقديم ينثر قليل من سكر البودرة والقرفة المطحونة ويقدم الحساء ساخناً.

- 4 بصل أحمر متوسط
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 8 كوب مرق دجاج أو مرق لحم
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 ملعقة كبيرة لوز مطحون
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 ملعقة صغيرة سكر بودرة

-يجب أن يفشر اللوز ويحمص للتخلص من الرطوبة قبل أن يطحن.

شورية لحم الضأن

... يمكن تصفيتها واستخدام المرق وقطع اللحم لعمل الفتة.

شورية

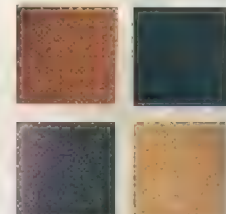
الطريقة

- يُحمّر البصل والثوم في ملعقة من الزيت على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف اللحم ويقلب حتى يحمرّ لونه ثم يُضاف الماء والليمون العُماني وورق الغار والمستكة ويتبلّ الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لمدة ساعة أو أكثر بحسب حجم وكمية اللحم الموجود بالموز الضأن. ويفضل أن تكون مقطعة إلى قطعتين أو أكثر.
- تُطهى الطماطم والبطاطس والجزر والكرفس والكوسى لمدة 10 دقائق في إناء آخر وباستخدام الملعقة الأخرى من الزيت وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُضاف خليط الخضار إلى المرق ويترك حتى ينضج.
- يُضاف حمض الرمان أو عصير الليمون.

المقادير

- 1 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 لحم ضأن موزات (الجزء الأعلى من الركبة)
- 8 كوب ماء
- 1 ليمون عُماني جاف
- ملح وفلفل
- 1 ورق غار
- 2 قطع مستكة
- 2 طماطم صغيرة مقشرة ومقطعة
- مكعبات بعد التخلص من البذر
- 2 بطاطس متوسطة ومقطعة
- مكعبات
- 2 جزر متوسط مقشر ومقطع
- مكعبات
- 1/2 كوب كرفس مقطع مكعبات
- 1 كوسى مقطعة مكعبات
- 1 ملعقة كبيرة حمض الرمان أو عصير ليمون

— يمكن ترك الشورية على النار لمدة أطول ثم تصفى لعمل مرق بنكهة لحم الضأن، وكذلك يمكن نزع اللحم من العظم عند التقديم. يُعتبر الليمون العُماني من أفضل النكهات التي يمكن أن تستخدم في الأطباق الأخرى للاستعاضة بها عن الملح، وهو ليمون مجفف يسمى باللومي ويستخدم صحيحاً أو مطحوناً.



شوربة الحربة

... تذوقتها عند عشرة أصدقاء مغاربة بعشر طرق مختلفة!



الطريقة

المقادير

- يضرب البصل والكزبرة والطماطم والبقدونس والكرفس في خلاط حتى نحصل على قوام سائل.
- يُسخن الزيت جيداً ويضاف الخليط ومعجون الطماطم، ثم يتبل ويُقلب جيداً على نار متوسطة.
- توضع قطع اللحم وتُغطى، وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، ويضاف الماء ما عدا كوباً واحداً يُترك جانباً.
- يُضاف العدس والحمص (إذا كان الحمص المستخدم جافاً ينقع ويسلق حتى ينضج).
- عندما تبدأ المحتويات في النضج، يُذاب الدقيق في كوب الماء، ثم يضاف تدريجياً مع الاستمرار في التقليب.

- 1 بصل أحمر متوسط
- 1/2 كوب كزبرة خضراء
- 1 طماطم حجم كبير
- 1/4 كوب أوراق بقدونس
- 4 عود كرفس
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرصة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
- 1/2 كيلو لحم بقري مقطع مكعبات
- 10 كوب ماء
- 1/2 كوب عدس بجبة (بني)
- 1 كوب حمص مسلوق (أو علب)
- 1/2 كوب دقيق

- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فلا يضاف إلا قبل الانتهاء من الشوربة، فإن الشوربة يمكن عملها بأكثر من طريقة ويمكن إضافة أرز أو شعيرية قبل الانتهاء من النضج ويمكن استبدال العدس بالفاصوليا البيضاء أو أنواع بقول أخرى وكذلك استبدال الخضار بأنواع أخرى.

- القرصة هي القشرة الخارجية لشجرة القرصة، وتُقشر لبنة بسكين حاد مفلطح فتلتف حول بعضها، وتجفف وتأخذ هذا الشكل الذي نجدها عليه.

... يمكن استخدام أي أنواع من الصدفيات باتباع الطريقة نفسها.

المقادير

الطريقة

- | | | | |
|----|--|---|---|
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون | ■ | يُسخن الزيت على نار متوسطة و يطهى البصل والثوم وورق الزعتر والغار مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصفر لونه. |
| 2 | كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة | ■ | تُضاف قطع الطماطم وتقلب مع الخليط لمدة 5 دقائق. |
| 2 | فص ثوم مفروم | ■ | يُضاف الكرفس والجزر واللقت وتقلب كلها لمدة 15 دقيقة أخرى. |
| 1 | ورق غار | ■ | يُضاف المرق ويترك حتى يبدأ الخليط بالغليان ويغطى مع التقليب من حين لآخر لمدة نصف ساعة. |
| 1 | ملعقة صغيرة زعتر طازج | ■ | تُرفع البطاطس من الماء وتضاف إلى الشوربة. |
| 4 | طماطم متوسطة مقطعة مكعبات | ■ | بالنسبة للفاصوليا البيضاء (تابع الملحوظة). |
| 1 | بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات (تحتفظ في ماء) | ■ | عند التأكد من نضج الفاصوليا تماماً يمكن تقديم الشوربة كشوربة خضار. |
| 4 | عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة | ■ | تُسخن الملعقة المتبقية من الزيت ثم يضاف بلح البحر وعصير الليمون والخل ويغطى الوعاء بإحكام حتى تتفتح الصدفيات وتنضج. |
| 4 | جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات صغيرة | ■ | عند التقديم تزين الشوربة بالصدفيات وتقدم ساخنة. |
| 2 | لفت مقشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة | | |
| 5 | كوب مرق دجاج | | |
| 1 | كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة أو معلبة | | |
| 24 | صدفة بلح البحر | | |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون | | |
| 1 | ملعقة كبيرة نخل أبيض | | |
| | ملح وفلفل | | |

-إذا كانت الفاصوليا المستخدمة معلبة فتغسل الفاصوليا بالماء الساخن جيداً للتخلص من أكبر كمية من المواد الحافظة. أما إذا كانت مجففة وليست معلبة فتغسل ثم تغطى تماماً بالماء في وعاء وتوضع على النار حتى تبدأ بالغليان. وتترك لمدة خمس دقائق وهي تغلي.
-تخفض الحرارة إلى مائدة وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنضج وتصفى من الماء. وتغسل قبل الاستعمال.
-يستخدم بلح البحر أو الصدفيات الأخرى المشابهة له باتباع طريقة الطهي نفسها ويضاف السائل الناتج عن طهيها إلى باقي الشوربة لإعطائها مزيداً من النكهة.



خبز ومعجنات

RAMJNEY.COM
alaa pink

bakery



64	خبز الكوسبي	44	المقدمة
65	خبز الخرة	46	خبز بالسمن
66	البريوش	47	الخبز البلدي
67	بوريك	48	خبز بالحليب
68	فطائر البصل والنوع	49	الخبز الفرنسي
70	فطائر الجمبري بحبة البركة	50	خبز بالمقلادة
71	مكرونة القرع	52	خبز بالرغرت
72	السمبوسة والسمبوسا	53	خبز الرمان والبرتقال
74	رغيف السيد	54	سميط
75	شيش برك ومنتو	55	الدقة المصرية
76	البيترا	55	الرغرت
78	البيترا بالسمن والجبن	56	خبز البطاطس المشوي
80	فطيرة الجبن وصلصة الزيتون	57	خبز بالبقارات
81	البيترا المشوية	59	خبز بالبيض
82	عجين المكرونة وطهيها	60	خبز مضفر بالسمن
84	كريم باف مملح	61	خبز بالأعشاب
85	خبز بالبصل والتوابل	62	خبز الزيتون الأسود
		63	رقائق الخبز

بالهنا والعشفا

الخبز والمعجنات

كان الخبز دوماً رمزاً للحياة ونبضها ويعكس العشرة الطيبة حيث يتقاسمه الإنسان مع أخيه في أي مكان في العالم فتكون (اللقمة الهنية).

فالخبز مصدر سعادة الفقراء أينما كانوا وكذلك زينت به موائد الأثرياء وكان منه الأشكال والألوان والنكهات المميزة، إنه الغذاء الذي يمكن أن يكون وجبة كاملة بإضافات قليلة إليه فإذا مَدَّ قليلاً وأضيفت إليه الطماطم والجبن أصبح بيتزا، وإذا أضيفت له الزبدة أصبح كرواسان أو فطير، وإذا حشي أصبح ساندويتش. والحكايات عن الخبز طويلة..دافئة توحى بالعادات والتقاليد والمورثات الشعبية المختلفة لكل شعوب الأرض.

ففي الشرق يعبرون عن العشرة الطيبة وحسن المعاملة بعبارة (بيننا عيش وملح) و (لقمة هنية تكفي مية) وهناك جوانب جمالية للخبز .. غذاء الإنسان الأول ، فالعرب يصنعونه مستديراً مغلطحاً يتناولونه مع كل وجباتهم كقاسم مشترك أعظم. وله العديد من الأسماء العربية أهمها الخبز البلدي، والشامي، والمرقوق والسميط بالسهمسم والخبز بالزعتر وحب البركة. ويختلف القمح باختلاف التربة والمناخ، كما يختلف الخبز من حيث الجزء المستعمل من حبة القمح، فالقشرة غير النواة وغير القمحة كاملة لأن استعمال كل منها ينتج عنه نوع مختلف من الخبز.

وفي الغرب وخاصة في إيطاليا لا تعتبر الوجبة كاملة إلا إذا كان بها خبز أما بالنسبة لشعوب الوسط الأوروبي، فتعد طواحين طحن الغلال رمزاً لها وهي تعكس جماليات الريف في تلك المناطق.

والخبز حكايات طويلة مع المهرجانات الشرقية والغربية على حد سواء .. ففي مصر القديمة كانت تقام مهرجانات الحبوب والغلال ومهرجانات صناعة الخبز على ضفاف النيل، وقد عثر علماء الآثار على بقايا من الخبز المحنط في قبور الفراعنة. كذلك كانت تخترق مهرجانات القمح والشعير والحنطة الحدود الأوروبية قديماً في أوقات الحصاد، وتحمل الفتيات أرغفة الخبز الساخنة كرمز للثراء والكرم .. وقد عثر على بقايا من دقيق (طحين) خشن في مناطق على ضفاف البحيرات السويسرية ويرجع ذلك للعصر الحجري وهو يعكس حياة الإنسان القديم ورحلته مع الطعام.

واليوم دخل الخبز مع إنسان العصر الحديث في سباق السرعة المحتدم، فترجع على عرش الأكلات السريعة، فكان منه شطائر الهامبرجر والهوت دوجز والخبز بالشاورمة ومناقيش الجبن والزعتر، وهي وجبات يلعب الخبز فيها دور البطولة المطلقة.

اكتشف خبراء علم التغذية وجود أنزيمات طبيعية في القمح والذرة والخمائر وهي جميعها مواد أولية لصناعة الخبز. ولهذه الأنزيمات فاعلية إحداث التوازن الهرموني المؤثر في مزاجيات الإنسان. أكدت الأبحاث أن الخبز الأسمر المصنوع من الحنطة له أهميته للجهاز الهضمي، فهو يتفاعل مع البكتيريا الموجودة حول الأمعاء ويخلقها بأنزيماته ويساعد على امتصاص الجسم لها.

والكثير من الناس يجد متعة عندما يقوم بطهي وجبة يحصل منها على رضا الآخرين وتكون متعته أكبر إذا قام بخبز نوع من أنواع الفطائر أو الخبز أو الكيك، ولكن الأغلبية تتراجع كثيراً وتعتبر أن أصعب طرق الطهي في المطبخ هي الخبز. وإذا كان الطهي يجلب لنا المتعة والخبز يعطينا متعة أكبر فلماذا لا نتعرف على المواد الأولية حتى نسخرها للحصول على أفضل النتائج، فإذا تعرفنا على المواد الأولية المستخدمة لعمل نوع ما، أمكننا بالتالي أن نتعامل معها

من هذا المنطلق ونقوم باتباع اللازم تجاه كل مادة أولية.

مثلاً إذ نظرنا إلى الدقيق وجدنا أن أغلبية الدقيق المستخدم في الخبز حالياً هو المصنوع من القمح والذي يحتوي على نسبة من البروتين، وعندما يعجن باليد أو الماكينة يعمل البروتين على تماسك العجين وصنع مادة مطاطية تتسبب في الحفاظ على غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التخمر. وتتكون كور هوائية صغيرة تساعد على ارتفاع العجين، وكلما نقصت هذه المادة البروتينية أصبح العجين ضعيفاً وغير متماسك ويسهل على الغازات الناتجة عن التخمر التسرب بسهولة.

وبالتعرف على خصائص أهم مكونات الخبز وهي الخميرة والماء والدقيق يمكننا صنع العديد من الأنواع المختلفة من الخبز. وفيما يلي بعض الملاحظات المهمة لنجاح عملية الخبز:

- يجب حفظ الدقيق في علبة محكمة بمكان بارد جاف ولا تزيد درجة حرارته عن ٧٥ درجة فهرنهايت (٢٥ مئوية) والا فإنه يتلف وتملأه الحشرات. أما الدقيق الأسمر فيحفظ في أكياس محكمة الإغلاق في الثلاجة أو الفريزر لمدة طويلة.

- مراعاة أن تكون المكونات في درجة حرارة الغرفة عند خلطها.

- مراعاة الدقة في نسب المقادير واستعمال المكييل والمعايير حسب الوصفة.

- مراعاة تسخين الفرن إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل الخبز.

- مراعاة ترك الخبز والمعجنات التي تحتوي على خميرة لفترة كافية ودرجة حرارة مناسبة للتخمر. فإذا لم يرتفع الخبز أثناء فترة التخمر فيمكن أن تكون الخميرة قديمة. أو الماء الذي أذيبت فيه الخميرة بارد لدرجة لا تتفاعل فيه الخميرة أو ساخن جداً إلى درجة فساد الخميرة. ويمكن أن يكون السبب قلة السائل في العجين، أو برودة العجين.

وسيقال الخبز دوماً - بكل أشكاله وأنواعه وأيضاً بكل مدلولاته - بالنسبة للإنسان ثرياً كان أم فقيراً، رمزاً للحياة ونخبها وسعادة البشرية ومزاجها العالي. وكذلك يمكن أن نجعل من الخبز وجبة كاملة، فلو أن قطعة من الخبز الساخن الطازج مع قليل من زيت الزيتون وقطع من الجبن أو اللبنة وشريحة الطماطم أو الخيار قد تضاهاى بالنسبة لبعضهم طبقاً من اللحوم أو الطيور أو الأسماك أو ربما تعد أشهى.



المقادير

2	ملعقة كبيرة خميرة كيمياوية
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة سكر
6	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	كوب ماء دافئ
1	بيض
2	ملعقة كبيرة سمنسم

الطريقة

- تذاب الخميرة و السكر في 1/4 كوب من الماء وتترك جانباً لمدة 5 دقائق في مكان دافئ حتى تتفاعل .
- يخلط الدقيق مع الملح .
- تسخ الزبدة وتضاف إلى الماء المتبقي .
- تضاف الخميرة والماء والزبدة إلى الدقيق ويعجن المزيج جيداً لمدة 5 دقائق في آلة العجن الكهربائية على سرعة متوسطة أو 25 دقيقة باليد حتى يصبح العجين أملساً وناعماً .
- يشكل على هيئة كرة ويغطى بقطعة من البلاستيك ويترك لمدة 1 1/2 ساعة حتى يختمر ويتضاعف حجمه .
- يعجن مرة أخرى على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى كرات متوسطة الحجم، يفرد العجين ويمد على هيئة دوائر قطرها 20 سنتيمتر، ويرص في الصاج المعد، يغطى ويترك جانباً لمدة ساعة واحدة حتى يختمر ويتضاعف في الحجم .
- يخفق البيض ويدهن الخبز ويرش بالسمنسم .
- يخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة .

يمكن استخدام هذا العجين لعمل أشكال مختلفة من الخبز المحشو بخضار أو لحوم. كما يمكن أن يمد العجين إلى دوائر رفيعة تدهن بالزيت وترش بالزهرش.

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
- 2 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 1/2 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 3 كوب دقيق (أبيض)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ ويضاف إليها دقيق القمح (الأسمر) تدريجياً ويخلط باستخدام ملعقة خشبية.
- تغطى وتترك في مكان دافئ لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تختمر.
- يقلب الملح والدقيق ويضاف تدريجياً للخميرة، مع مراعاة استعمال كوبين ونصف من الدقيق. يضاف نصف الكوب المتبقي من الدقيق تدريجياً إذا تطلب الأمر.
- يضاف الزيت ويخلط جيداً مع العجين.
- يترك العجين بعد تغطيته لمدة ساعتين ليختمر.
- يقسم العجين إلى كرات ثم يفرد ويمد بالضغط عليه بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 16 سنتيمتر وسمكها 1/2 سنتيمتر.
- يرص في الصاج ويخبز في فرن حرارته 450 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق.

يمكن طهي الخبز في مقلاة لمدة دقيقتين لكل جهة عوضاً عن خبزه في الفرن.



... يُعتبر هذا الخبز طرياً وذلك لاستخدام الحليب.



الطريقة

المقادير

- | | |
|--|--|
| ■ تذاب الخميرة في نصف كوب من الحليب الدافئ والسكر وتقلب وتترك جانباً حتى تتفاعل لمدة 10 دقائق. | 2 كوب حليب |
| ■ تذاب الزبدة وتضاف الكمية الباقية من الحليب وتقلب. | 1 ملعقة كبيرة خميرة كيمياوية |
| ■ يُخفق البيض ويضاف إلى خليط الحليب. | 1 ملعقة كبيرة سكر |
| ■ يُعجن الدقيق لمدة 10 دقائق بإضافة جميع المحتويات أو حتى يصبح كتلة واحدة متماسكة وغير ملتصقة بالجوانب. | 4 ملعقة كبيرة زبدة |
| ■ يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويغطى، ويترك جانباً في مكان دافئ لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى يختمر ويتضاعف حجمه. | 3 بيض |
| ■ يُقسم العجين إلى أربعة أجزاء، وعلى سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، يمد بالضغط عليه باليد ويشكل على شكل كرات مع مراعاة أن يكون سميكاً، يرص في صاج فرن ويساوى. | 6 كوب دقيق |
| ■ يدهن بالماء ويرش إكليل الجبل في جزء من الخبز ويرش البقدونس الجاف في جزء آخر وكذلك أوراق الزعتر في جزء آخر. | 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح |
| ■ يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة أو إلى أن ينضج. | 1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري) |
| | 1 ملعقة صغيرة بققدونس جاف |
| | 1 ملعقة صغيرة أوراق زعتر جاف |

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة
1 1/2	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة زبدة طرية
5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة سكر
	دقيق ذرة خشن
1	بيضة مخفوقة
1/2	ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الزبدة إلى الخميرة والماء.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر.
- يُعجن الدقيق بإضافة خليط الخميرة والزبدة تدريجياً حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- يُعجن العجين لمدة 10 دقائق على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى لا يلتصق باليد ويصبح العجين ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يقسم العجين إلى قسمين ويفرد كل جزء على شكل مستطيل على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يلف مستطيل العجين على شكل أسطوانة مع الضغط على الحرفين (الأطراف).
- يُوضع الخبز في صاج مرشوش بقليل من دقيق الذرة.
- تشق ثلاث فتحات أعلى الخبز بطرف سكين حاد جداً.
- يغطى الخبز ويترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى.
- يخفق البيض والملح ويدهن العجين بالمزيج.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

— يمكن رش السمس أو حبة الهركة بعد دهن العجين بالبيض ويمكن حشوه بالجبن أو اللحم المفروم أو الخضار قبل لفة كاسطوانة.

... هو نوع سريع من أنواع الخبز الذي لا يتطلب الاختمار أو الطهو في الفرن.



المقادير

للخبز:

كوب دقيق قمح (أسمر)	3/4
كوب دقيق أبيض	3/4
كوب ماء ساخن	3/4
ملعقة كبيرة زيت	3/4
ملعقة صغيرة ملح	3/4

المقادير

للحشو:

ملعقة كبيرة زيت نباتي	2
فص ثوم مفروم	4
كوب بصل أخضر مفروم	3/4
ملعقة صغيرة ملح	3/4
ملعقة صغيرة سكر	3/4
قليل من الزيت للتحمير	

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلب به الثوم حتى يصبح ذهبيا، يرفع ويترك جانبا .
- يوضع البصل الأخضر والملح والسكر في الزيت الساخن على نار متوسطة لحوالي 7 دقائق ، ثم يبعد عن النار ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدا .

الطريقة

للخبز:

■ يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح.

■ يُضاف الماء الساخن إلى الدقيق ويُعجن جيداً حتى يصبح متجانساً.

■ يُضاف الزيت إليه ويُغلى ويترك العجين قليلاً.

■ يُقسم العجين إلى أربع أقسام متساوية.

■ يُشكل كل قسم على هيئة كرة ثم يرش قليل من الدقيق ويُفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 21 سنتيمتر.

■ يُقسم خليط الثوم والبصل إلى أربع أجزاء.

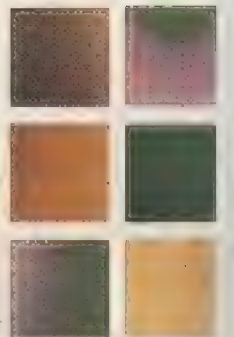
■ يُوضع خليط الثوم والبصل في وسط العجين (الدائرة) ويُراعى ألا يصل إلى الأطراف.

■ يُلف العجين ليصير كالاسطوانة ثم يُضغط على الجانبين ويُلف ويُغلق بإحكام.

■ يرش قليل من الدقيق ثم يُمد العجين إلى دائرة قطرها 8 سنتيمتر.

■ يُوضع الزيت في مقلاة ويُسخن جيداً ثم يُحمر الخبز حتى يصبح ذهبياً حوالي 8 دقائق لكل جهة على نار متوسطة، مع الضغط الخفيف عليه أثناء التحمير.

- تقدم هذه الفطيرة (الخبز) داغثة وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الزائد. كما يمكن تغطيتها بقطعة قماش لتخفظ داغثة إلى حين وقت التقديم أو الانتهاء من الكمية المطلوبة.
- عند استخدام العجين نفسه بدون إضافة أي خضار يشكّل إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) ويعد إلى دوائر قطرها حوالي 5 سنتيمتر وتقلي في زيت حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 3 دقائق على كل جهة إلى أن يصير الخبز هوائياً هشاً ويقدم دافئ.





المقادير

- | | |
|-----|----------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة خميرة كيمياوية |
| 2 | كوب ماء دافئ |
| 1/2 | ملعقة صغيرة ملح |
| 5 | كوب دقيق |
| 1 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | ملعقة كبيرة زعر |
| | قليل من الزيت |

الطريقة

- تذاب الخميرة في نصف كوب ماء دافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الملح والدقيق جيداً.
- يضاف خليط الخميرة إلى 4 أكواب من الدقيق (يحفظ الكوب الباقي جانباً).

- إذا تم العجن باستخدام آلة العجن الكهربائية فيكون على سرعة بطيئة. وإذا تم يدوياً فتشكل حلقة من الدقيق ويوضع بداخلها السائل وتمزج باليد وتعجن حتى تغدو كتلة واحدة.
 - يغطي العجين ويترك جانباً لمدة 10 دقائق.
 - يعجن العجين مرة أخرى مع إضافة ملعقة الزيت وكوب الدقيق تدريجياً.
 - يغطي العجين ويترك ليختمر لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
 - على سطح أملس مدهون بالزيت يتم تقطيع العجين إلى قسمين، يمد ويفرد إلى مستطيل طوله 40 سنتيمتر وعرضه 15 سنتيمتر وسُمكه 2 سنتيمتر.
 - في تلك الأثناء يسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
 - يوضع الخبز في صاج مدهون بقليل من الزيت، تبلل أطراف الأصابع بقليل من الزيت ويضغط على الخبز لتشكل بعض الفجوات به، ويرش بالزعر وتترك لمدة 15 دقيقة أخرى.
 - يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يمكن أن يرش الخبز بقليل من الدقة أو السمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) عوضاً عن الزعر.

خبز الرمان والبرتقال

... يمكن تقديمه مُقطَّعاً إلى شرائح مع قليل من الزبدة.

المقادير

3	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر
2 1/2	ملعقة صغيرة باكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكتريونات
	صودا
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب عصير برتقال طازج
2/3	كوب زبدة طرية
3	بيض
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
2	كوب حب الرمان

الطريقة

- يُخلط الدقيق و كوب من السكر والباكنج بودر وبكتريونات الصودا والملح جيداً.
- يُضرب عصير البرتقال مع الزبدة والبيض في وعاء آخر بالمضرب حتى تندمج المحتويات جيداً.
- يضاف الخليط السائل إلى المواد الجافة ويقلب جيداً حتى تتجانس المحتويات.
- تُضاف حبات الرمان وتخلط مع العجين.
- يُدهن قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمتر بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب.
- يُخلط بشر برتقال مع 1/2 كوب سكر ويرش على سطح العجين بالتساوي.
- يُخبز في فرن حرارته 350 فهرنهايت لمدة 50 إلى 60 دقيقة أو حتى ينضج.

— يمكن استخدام هذا الخبز كنوع من الحلوى بإضافة مربى البرتقال على سطحه عند التقديم أو رشه بالسكر البودرة. كما يمكن استبدال حب الرمان بالكريز (كرن).

خبز
ومعجنات

... هو نوع من الخبز يبيعه الباعة المتجولين في شوارع مصر وخاصة على ضفاف النيل، ويحمله البائع في سلة كبيرة تشبه تلك الموجودة بالصورة ولكن بحجم أكبر، يباع السميطة في أكثر الأحيان مع بيض مسلوق وما يسمى بالدقة وهي مجموعة من التوابل والبهارات مخلوطة بدقة لتشكل وجبة كاملة لمن أراد.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة
1	ملعقة كبيرة سكر
1/2	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1/2	كوب حليب دافئ
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	بيضة
2	ملعقة صغيرة ماء
	سمسم للتزيين



الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة عشر دقائق لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح وتُضاف الخميرة ويُعجن بإضافة الحليب والزيت تدريجياً.
- يُعجن الخليط بآلة العجن الكهربائية لمدة خمس دقائق ثم باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة عشر

دقائق حتى يصير عجينة ليناً وناعماً.

- يُشكل العجين على هيئة كرة ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في وعاء، ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- بعد عملية الاختمار الأولى، يعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حوالي خمس دقائق.
- يُقسم العجين إلى حوالي 8 إلى 10 قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة.

■ تمد كل قطعة باليد على شكل حبل طويل، ثم تلف على هيئة دائرة بلصق أطرافها جيداً.

- أو تشكل قطعة العجين على هيئة دائرتين متداخلتين.
- يرص السميطة في صاج مدهون بقليل من الزيت.



■ يُخفق البيض و الماء جيداً، ويُدهن به السميطة و

بالسمسم.

- يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة وقبل الخبز بنصف ساعة يُسخن الفرن إلى 425 فهرنهايت.
- يُوضع السميطة في الرف الأوسط من الفرن 5 دقائق، ثم تُخفض الحرارة إلى 325 درجة فهرنهايت ويُخبز لمدة 15 دقيقة أخرى.

-الحصول على قشرة صلبة (مقرمشة) يُبلل سطح السميطة بـ 5 دقائق من الخبز يُمكن استخدام جزء أكبر من العجين لاسميطة كبير وتشكيله كدائرة كبيرة وغليلة. ويُمكن دهنه ببيضة فقط عوضاً عن البيض والماء قبل رشه بالسمسم.

الدقة المصرية

... من المألوف بين المصريين أكل الدقة مع البيض المسلوق والسميط، على الكورنيش ساعة العصاري (عند العصر).

الطريقة

المقادير

■ تحمص جميع المقادير، ثم تدق في الهاون أو الخلاط بحيث تكون خشنة نسبياً، ويُراعى عدم طحنها لمدة طويلة ومتواصلة في الخلاط حتى لا تتحول إلى معجون.

■ يُمكن أن تحمص المقادير كل على حدة قبل خلطها ودقها.

2 كوب سمسم

1 كوب كزبرة ناشفة صحيحة

1/2 كوب بندق

1/2 كوب كحون صحيح

ملح / فلفل

— يمكن استعمال الدقة في تنبيل البطاطس المخبزة، وتتبيل الفول المدمس أو استعمالها مع السلطات، كما يمكن رش القليل منها على عجينة الفلافل.

الزعرى

... تعتبر خلطة الزعرى من أشهر الخلطات المستخدمة في بلاد الشام ولبنان وفلسطين والأردن، وتدخل في تحضير أنواع مختلفة من الأطباق ومنها مناقيش الزعرى.

الطريقة

المقادير

■ يُحمص السمسم في مقلاة على نار متوسطة ليضع دقانق أو في صاج (صينية) بفرن ساخن.

■ يُطحن الزعرى حتى يصبح ناعماً ويُخلط مع السمسم والسماق جيداً.

2 ملعقة كبيرة سمسم

2 ملعقة كبيرة سماق

1 ملعقة كبيرة زعرى جاف

قليل من الملح

— خلط الزعرى ذو مذاق حامض بسبب السماق المستخدم، لذلك يستحسن أن تقلل كمية الحامض المستعملة في أي وصفة يضاف إليها الزعرى.

— إذا كانت الوصفة تتطلب زعراً جافاً فهذا لا يعني استخدام هذه الخلطة ولكن يستخدم الزعرى الجاف بمفرده.

— يُمكن أن يستخدم الزعرى كنكهة تُضاف إلى السلطة أو الفلافل أو الفول.

خبز البطاطس المشوي

... كانت عملية الشوي مقصورة على اللحوم والطيور والأسماك، ولكن لا شيء يضاهي مذاق الخضار المشوي التبل أو الخبز المصنوع من البطاطس.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
	كيماوية
1/2	كوب ماء دافئ
2	كوب بطاطس مسلوقة
	ومهروس
2	بصلة متوسطة مقطعة
	ومحمرة (ذات لون
	ذهبي)
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة سكر
1	ملعقة كبيرة ملح
1	ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون
6 1/2	كوب دقيق
1	بيض
1	ملعقة كبيرة ماء للدهن

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك جانباً لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تخلط البطاطس المهروسة مع البصل المحمر والسكر والزبدة ويضاف إليها الخميرة ثم تحرك جيداً مع كويين من الدقيق.
- يغطي العجين ويوضع جانباً لمدة 45 دقيقة على الأقل في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يضاف بقية الدقيق بالتدريج ويعجن للحصول على عجين لين متماسك.
- يغطي العجين ويترك جانباً لمدة 1/2 ساعة ليختم.
- يقسم العجين إلى قسمين ويوضع كل قسم في قالب مدهون بقليل من الزيت بحيث لا يرتفع العجين أعلى من منتصف القالب.

- يدهن العجين بخليط البيض والماء ويغطى ويترك للمثالة حتى يختم.
- يخبز في فرن درجة حرارته 350 لمدة 25 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً، ويُفضل وضعه في الرف الأوسط من الفرن.
- يقطع الخبز إلى شرائح سمكها حوالي 1.5 سنتيمتر (كث التوست) وتدهن الشرائح بزيت الزيتون وتشوي على الجانبين.

-يراعى أن تتم عملية الاختمار في كل مرحلة كاملة. يوضع العجين مكان دافئ به بخار ماء في درجة حرارة 90 درجة فهرنهايت حتى يغت تماماً وخاصة لاحتواء مكوناته على البطاطس.

- إذا أردنا شيء من نوع المواد وخاصة إذا كانت يابسة مثل الخبز في أن نبللها قليلاً وليكن ذلك بإضافة قليل من زيت الزيتون أو استخدام مشبع بالتوابل.

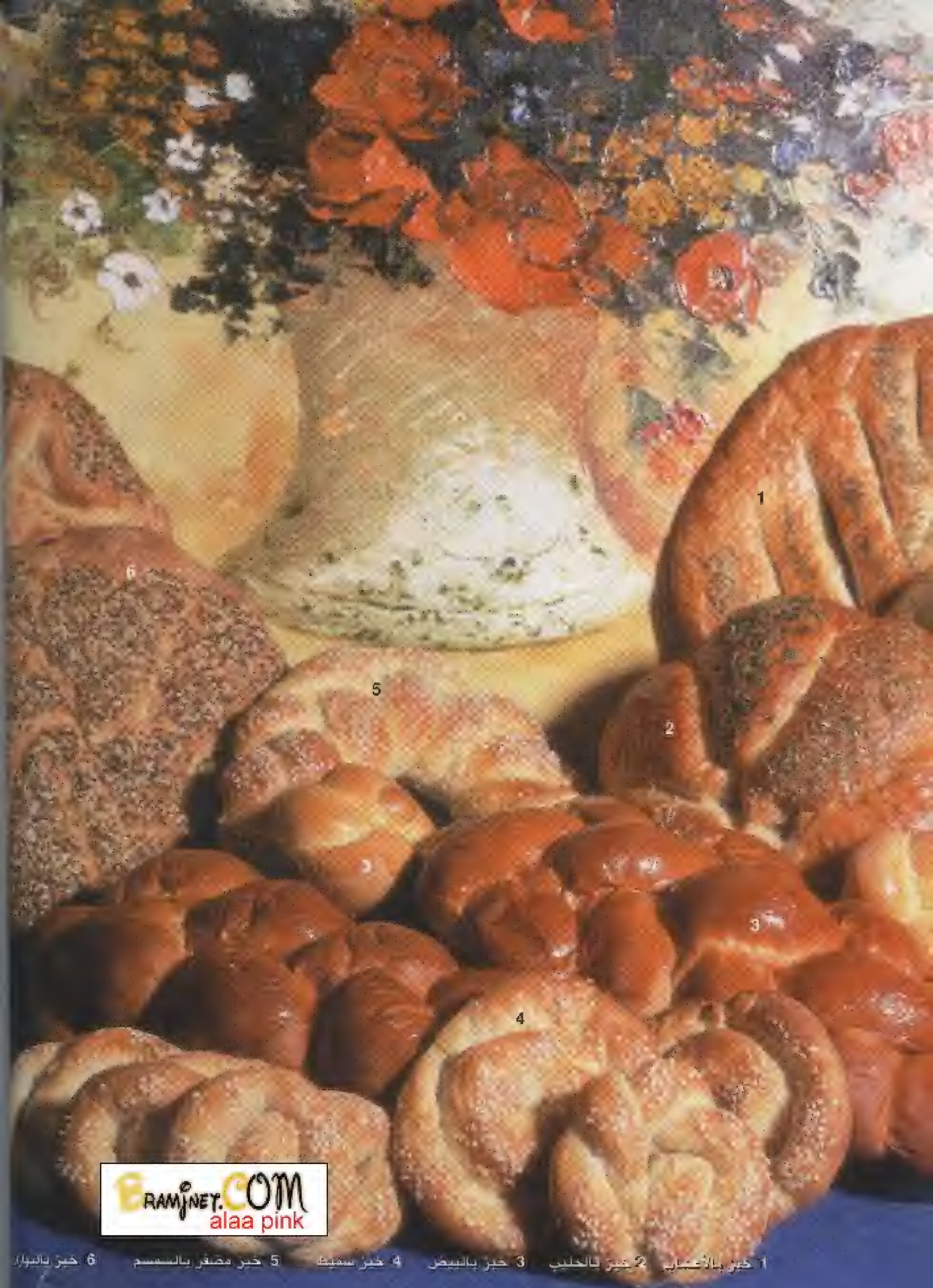
... يستحسن تحضير الخميرة قبل العجن بيوم أو بثمان ساعات. تُحضّر الخميرة (البايّة) بإذابة ملعقة صغيرة من الخميرة الكيماوية ونصف كوب دقيق إلى كوب ماء دافئ وتترك لثمان ساعات.

الطريقة

المقادير

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | كوب دقيق | ■ يُمزج الدقيق مع دقيق السميد الناعم ويضاف إليه الملح ويقرب جيداً. |
| 2 | كوب دقيق سميد ناعم | ■ تذاب الخميرة الكيماوية في كوب الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل. |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح | ■ تُضاف الخميرة (البايّة) المعدة من قبل إلى الخميرة المخلوطة حديثاً. |
| 2 | ملعقة صغيرة خميرة كيماوية | ■ يُضاف الدقيق إلى مزيج الخميرة ويعجن جيداً، ثم يضاف الزيت ويستمر العجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ناعمة. |
| 1 | كوب ماء دافئ | ■ يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، يُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة 2 ساعة حتى يختمر، (للتأكد من إتمام عملية الاختمار يتم الضغط بأطراف الأصابع على العجين قليلاً. إذا لم يترك الضغط أثراً في العجين فقد تمت عملية التخمر). |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون | ■ يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق وتشكل دائرة قطرها 35 سنتيمتر، يوضع في صاج ويتم تقطيعه من الأطراف إلى الداخل لحوالي 3 سنتيمتر، مع ترك مسافة 3 سنتيمتر بين كل قطع وآخر. |
| 1 | بيض | ■ يُخفق البيض والماء جيداً، ويدهن الخبز، ثم تُطوى القطع الخارجية للخبز المقطع إلى الداخل، وترش بالبهارات. |
| 2 | ملعقة كبيرة ماء | ■ يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة من 20 إلى 25 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً. |
| 1 | ملعقة كبيرة بهارات (شمر، حبة البركة (الحبة السوداء)، ينسون، سمسم). | |





RAMJNET.COM
alaa pink

1 خبز بالاعشاب 2 خبز بالحليب 3 خبز بالبيض 4 خبز سميد 5 خبز مصفر بالسمسم 6 خبز بالبنار

المقادير

2	ملعقة كبيرة خميرة كيمادية
1 1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة سكر
5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
2 1/2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
4	صفار بيض + بيضة واحدة

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- توضع نصف كمية الدقيق المخلوط بالملح ويضاف إليها خليط الخميرة وتمزج المكونات جيداً.
- يُخفق صفار البيض ويُضاف إلى الزيت والكمية الباقية من الماء ويضاف الجميع إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن.
- تُضاف الكمية المتبقية من الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى تندمج وتتجانس كل المحتويات ويصبح العجين أملساً ناعماً.
- يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعتين حتى يختمر في مكان دافئ.

- عند تحضير رغيفين كبيرين فقط من هذا العجين، تتبع الإرشادات التالية:
- يقسم العجين إلى 6 كرات متساوية الحجم.
- تُشكل كل كرة على هيئة أسطوانة رفيعة.
- يرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس، وتوضع الأسطوانة ويضغط عليها بالكفين مع فتح الأصابع حتى يصبح طول الأسطوانة 35 سنتيمتر وقطرها حوالي 1 1/2 سنتيمتر.

- تكرر نفس الطريقة مع باقي الكرات حتى يصبح لدينا 6 أسطوانات متساوية. لعمل الرغيف الأول يؤخذ بثلاثة من تلك الأسطوانات وتوضع في صاج ليُصنع منهم صغيرة (باتباع نفس الطريقة لعمل صغيرة الشعر) وتكرر تلك الخطوة لصنع الرغيف الآخر، يوضع في صاج ويساوى.
- يُغطى الرغيف ويترك مرة أخرى للتخمير لمدة نصف ساعة.
- تُخفق البيضة المتبقية ويدهن بها الخبز.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.

خبز
ومعجنات

المقادير

3/4	ملعقة كبيرة خميرة كمائية
1/4	كوب ماء دافئ
1/4	كوب سكر
3	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	كوب حليب
2	ملعقة صغيرة عسل نحل
1	ملعقة صغيرة ملح
2	بيض
3 1/4	كوب دقيق
	للتزيين:
1	بيض
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة سمنسم

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ مع إضافة قليل من السكر وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُسخن الحليب قليلاً وتذاب فيه الزبدة.
- يُضاف السكر والعسل والملح إلى خليط الحليب ويقلب حتى يمتزج الخليط تماماً.
- يُمزج خليط الخميرة مع خليط الحليب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى الحليب والخميرة ويحرك جيداً.
- يُضاف الخليط إلى الدقيق ويعجن جيداً حتى يصبح العجين ناعماً وطرياً ومطاطاً.
- يُكُوّر العجين ويغطى، ويترك مغطى في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر.
- يُضغط على العجين باليد لطرد الهواء.
- يغطى ويترك لمدة 45 دقيقة أخرى.
- يقسم العجين إلى كرات صغيرة، ثم يُفرد ويُشكل على هيئة أسطوانات.
- تُؤخذ اسطوانتان وتوضعان جنباً إلى جنب، وتُصفران على شكل دائرة.
- تُخفق البيضة ويضاف إليها الماء لدهن الخبز، ثم يرش بالسمنسم.
- يُترك ليختمر مرة ثالثة لمدة 30 دقيقة.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.

— يمكن عمل أرغفة صغيرة من هذا العجين. ويمكن وضع بيض مسلووق بالفرن فيه قبل عملية الخبز.

المقادير

الطريقة

- | | | |
|-------|--|---|
| 2 | ملعقة كبيرة خميرة كيميائية | ■ تذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل. |
| 1 1/2 | كوب حليب دافئ | ■ يُخلط الدقيق و الملح و الفلفل. |
| 2 2/3 | كوب دقيق | ■ تُمزج ملعقة كبيرة ونصف من الأعشاب الجافة مع الدقيق وتخلط جيداً. |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح | ■ تُضاف الخميرة إلى الدقيق وتعجن حتى يصبح العجين أملساً ناعماً. |
| 1 | ملعقة صغيرة فلفل أسود خشن | ■ يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُعطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه. |
| 3 | ملعقة كبيرة أعشاب متنوعة جافة (بقدونس، ريحان، شبت، زعتر، إكليل الجبل، وأوريغانو) | ■ يُعجن العجين مرة أخرى لمدة 10 دقائق. |
| | | ■ يمد العجين بالضغط عليه باليد على هيئة صدف (بيضاوية الشكل - كما في الصورة - محدبة من جهة ومفتوحة من الجهة الأخرى)، يوضع في صاج ويساوى. |
| | | ■ يُشق العجين بطرف سكين حاد إلى ثلاث أو أربع فتحات. |
| | | ■ يُدهن بقليل من الماء، ويُرش بالمتبقي من الأعشاب الجافة. |
| | | ■ يُغطى العجين بقطعة من القماش ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر مرة أخرى. |
| | | ■ يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة. |

- يمكن دهن سطح العجين بقليل من الزيت عوضاً عن الماء لإعطائه نكهة أفضل.



خبز الزيتون الأسود

... يمكن استخدام زيتون أخضر أو ليمون محلل أو مزيج من الاثنين.
صورة الغلاف تحتوي على هذا النوع من الخبز.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب حليب دافئ
3 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زيت زيتون
1	كوب زيتون أسود بدون بذور
	مقطع إلى أنصاف

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الحليب الدافئ وتترك في مكان دافئ لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح، ثم يُضاف خليط الخميرة والزيت.
- إذا كان العجن يتم عن طريق آلة العجن الكهربائية فتكون على سرعة متوسطة ويستمر لحوالي 15 دقيقة، وإذا كان يتم يدوياً فيفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 20 دقيقة. وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة عجيبة ناعماً ومطاطياً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يتضاعف في الحجم.
- يُعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لحوالي 5 دقائق.
- يُفرد باليد قليلاً على هيئة مستطيل، ويرش بأنصاف الزيتون، ثم يلف على شكل أسطوانة مع الضغط على الأطراف حتى تلتصق.
- يُوضع في صاج مدهون بقليل من الزيت، ويرش الخبز بقليل من الدقيق، وباستخدام المقص تُفتح فتحات صغيرة من أعلى عمقها حوالي 2 سنتيمتر ومتباعدة عن بعضها بحوالي 4 سنتيمتر.
- يُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة.
- يرش العجين بقليل من الدقيق، ثم يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة ساعة أو إلى أن ينضج.

... يمكن تقديم هذه الشطائر محشوة باللحم المفروم أو بالدجاج مع الخبز أو تقدم كخبز خفيف. ويمكن أن تُقلى في الزيت بعد تقطيعها لشرائح رفيعة لتزين السلطة، أو تحمر وتقدم مثل البطاطس (الشيس).

الطريقة

المقادير

- يخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت و يُعجن جيداً.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- على سطح مرشوش بقليل من الدقيق تمد الكرات بالنشابة لدوائر قطرها خمسة عشر سنتيمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يغطى ما تم مده بقطعة قماش حتى لا يجف.
- تترك مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة حتى تصبح ساخنة جداً.
- تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بقطعة من القماش أثناء الطهي.
- تحفظ الرقائق بوضع ورق زبدة بينها ويمكن لفها بإحكام وحفظها بالفريزر ليضع أسابيع لحين استخدامها.

2 كوب دقيق

3/4 كوب ماء مغلي

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي





الطريقة

المقادير

- يُنخل الدقيق والبهارات والكربونات معاً.
- يُخفق البيض مع السكر لمدة دقيقتين.
- يُضاف الزيت مع الاستمرار في الخفق حتى يختفي الزيت تماماً.
- يُضاف مزيج الدقيق تدريجياً بالتناوب مع الكوسى المبشورة.
- يُضاف الزبيب والمكسرات إلى العجين وتصب في قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمترات مدهون بقليل من الزيت.
- يخبز العجين لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج في فرن حراره 350 درجة فهرنهايت.
- يترك الخبز في القالب بعد الانتهاء من خبزه لمدة 10 دقائق، ثم يُقلب على شبك سلكي ليبرد تماماً.
- يقطع الخبز إلى شرائح مثل الخبز (التوست).

- 2 كوب دقيق
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة باكنج بودر
- 3/4 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
- 3/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3/4 ملعقة كبيرة عصير الليمون
- 3 بيض
- 1 كوب سكر
- 2/3 كوب زيت
- 1 1/2 كوب كوسى مبشورة
- 2/3 كوب عين جمل (جوز) مفروم
- 3/4 كوب زبيب

— يخرج هذا النوع من الخبز عن الخبز التقليدي المعروف، ويمكن أن يقدم بمفرده أو مع عصير.

... مذاقه يشبه البسيسة (نوع من الكيك) ويتطلب طهيهِ وضعه في مقلاة على النار، ثم وضعه في الفرن.

الطريقة

المقادير

- يُخلط دقيق الذرة والدقيق والملح وبكربونات الصودا والباكنج بودر.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الزيت وكذلك اللبن الرايب في وعاء آخر.
- تُخلط كل المواد الجافة مع السائلة إلى أن يندمج الخليط تماماً.
- تُدهن بقليل من الزيت مقلاة سميكة أو من حديد الزهر قطرها 15 سنتيمتر وارتفاعها 3 سنتيمتر على الأقل.
- تُوضع المقلاة على نار متوسطة حتى تسخن جيداً ثم تضاف الزبدة.
- بعد التأكد من أن المقلاة ساخنة جداً يُصب الخليط في وسط المقلاة.
- تُرفع المقلاة مباشرة من على النار وتُوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لحوالي 25 دقيقة.

- 1 كوب دقيق ذرة
- 1 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1 ملعقة كبيرة باكنج بودر
- 1 بيض
- 1/3 كوب زيت نباتي
- 1 1/4 كوب لبن رايب
- 2 ملعقة كبيرة زبدة

- يجب التأكد من أن المقلاة ساخنة، وإضافة الزيت إليها قبل إضافة الزبدة.
- يجب الانتباه عند إضافة العجين من قطاير السمّن أو الزبدة الساخنة.
- يمكن إضافة ذرة مطهية إلى الخبز لإعطائه مذاقاً مختلفاً، كذلك يمكن إضافة فلفل حار أو بهارات.
- ويمكن تغطية الخبز بجبين مبشور قبل وضعه في الفرن.
- يراعى الخفق جيداً وخاصة أن دقيق الذرة يتطلب ذلك.
- اللبن الرايب يعطي ليونة ونعومة للخبز فإذا تم استبداله يفضل استخدام الكريمة أو الحليب كامل الدسم مع قليل من الزبادي.



المقادير

1	كوب زبدة (أبرد قليلاً من درجة حرارة الغرفة)
1/2	كوب ماء دافئ
2 3/4	ملعقة كبيرة خميرة كيميائية
5	بيض
3 1/2	كوب دقيق
1/4	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
	ماء لتليين العجين عند الحاجة

الطريقة

- تقطع الزبدة في حجم ملاعق كبيرة.
- تذاب الخميرة في الماء وتترك حتى تتفاعل.
- يخفق البيض ويترك جانباً.
- يخلط الدقيق والسكر والملح جيداً.
- يوضع الخليط في العجانة، ثم تضاف الخميرة، وبيضتان، ويعجن الخليط على سرعة بطيئة. ثم تضاف الزبدة وملعقة تلو الأخرى. يجب أن يكون العجين قاص في هذه المرحلة وأن لا يلتصق بجانب العجانة. في هذه الأثناء تتم مرحلة الاختمار الأولى.
- يضاف خليط البيض ببطء في هذه الأثناء سيلتصق العجين بجانب العجانة ويجب دفعة من الجوانب ليُدْمَج مع باقي العجين.
- بعد إضافة البيض تترك العجانة تعمل لمدة 15 دقيقة. ويجب أن يكون العجين خفيفاً ولامعاً وناعماً، ويلتصق قليلاً بالأصابع.
- يضاف ماء إذا تطلب الأمر، ملعقة في كل مرة، حتى يصل العجين إلى المرحلة الموصوفة سابقاً.
- ينقل العجين إلى إناء آخر ويغطى ببلاستيك ويترك لمدة ساعة ليختم.
- يضغط على العجين، ثم يرفع ويرمى بقوة على سطح أملس

من ثلاث إلى أربع مرات.

- يوضع العجين في الثلاجة من 3 إلى 4 ساعات قبل الاستعمال أو يترك أثناء الليل، وهذه مرحلة الاختمار الثانية.
- يخرج العجين من الثلاجة ويشكل بالأشكال المطلوبة. ويترك في الأوعية التي سيخبز بها ليختم.
- توضع الأوعية بالعجين في فرن به ماء ساخن لعمل حمام بخار (حرارة الفرن 90 درجة فهرنهايت) لمدة 1 ساعة لتختم.
- يقطع العجين من أعلى بالمقص على شكل X قبل خبزه.
- يخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو بحسب حجم الأواني المستخدمة.

- يمكن حشوه بالسجق (مقاتق)، أو برش بالسكر البودرة أو بجمل باليز المشوي.

- يمكن أن يجمد العجين ويحفظ بالفريزر لمدة شهر بعد لفه بإحكام ببلاستيك أو ألومنيوم. وقبل الاستعمال يجب وضعه في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعات أو في فرن حرارته 375 لمدة 10 دقائق بعد أن ينز البلاستيك أو الألومنيوم، ويمكن خبزه مجمداً وهذا يعطي نتيجة جيدة.

... باستخدام نفس العجين، يمكن أن يحشى البوريك كما يمكن وضع الحشو على سطحه.

المقادير

للعجين:

3	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض مخفوق
3	ملعقة كبيرة خل أحمر
8	ملعقة كبيرة زبدة مقطعة
	صغيرة وباردة
1/4	كوب + 1 ملعقة كبيرة ماء
	مثلج
1	بيض + ملعقة كبيرة ماء
	(للتلميع)

للحشو:

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً
	صغيرة
1	كوب سبانخ مقطعة قطعاً
	صغيرة
2	طماطم متوسطة مقطعة قطعاً
	صغيرة
3	كوب عدس أصفر مطهر
	ملح وفلفل

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُضاف إليه البصل الأخضر ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف السبانخ والطماطم وتُقلب لثلاث دقائق أخرى.

- يُبعد الخليط عن النار ويضاف العدس ويُقلب حتى يدمج الخليط جيداً.
- يُقيل بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد قبل الاستخدام للحشو. كما يمكن عمل الحشو مسبقاً وحفظه بالثلاجة.

للعجين:

- يُخلط الدقيق مع الملح.
- يُخفق البيض مع الخل قليلاً ويخلط مع الدقيق والملح.
- يُوضع الخليط في الخلاط على سرعة بطيئة وتُضاف إليه قطع الزبدة الباردة.
- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين قطعة واحدة متماسكة.
- يُقسم العجين إلى ثلاث أقسام ويلف بالبلاستيك ويترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يُوضع العجين بين ورقتين من ورق الزبدة ويمد حتى يصبح سمكه 1/2 سنتيمتر ثم يُقطع إلى دوائر قطرها 5 سنتيمترات.
- تُخفق البيضة مع ملعقة ماء كبيرة ثم تدهن أطراف دوائر العجين، وتوضع ملعقة صغيرة من الحشو في الوسط وتثقل الأطراف بالضغط عليها بطرف الشوكة.
- تدهن بخليط البيض والماء وترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

- يستحسن أن تكون قطع الزبدة باردة والماء مثلج وذلك حتى يساعد على تماسك العجين عند استعمال الخلاط الذي يولد حرارة عند استخدامه. ويمكن عجن العجين باليد أيضاً.

فطائر البصل والثوم

... يمكن تحضير هذه الفطائر وحفظها في الفريزر إلى حين الحاجة إليها.



المقادير

للحشو:

1	بصل كبير مقطع شرائح
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مقطع حلقات رقيقة
1	بيض
1/4	كوب كريم
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
	ملح/فلفل

المقادير

للعجين:

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض
1/4	كوب ماء مثلج

الطريقة

للعجين:

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة بالسكين وتترك مثلجة.
- يوضع الدقيق والملح في خلاط كهربائي له سكين حادة على سرعة متوسطة وتضاف قطع الزبدة، حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف البيض أثناء الخلط ثم الماء تدريجياً إلى أن يشكل العجين كتلة واحدة.
- يُقسم العجين إلى أحجام مناسبة للقوالب المستخدمة، ويلف في بلاستيك ويحفظ بالثلاجة لمدة نصف ساعة حتى

يتماسك ويسهل مده. ويمكن أن يُحفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر.

■ يرش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يعد العجين إلى سمك 1 سنتيمتر.

■ يدهن القالب المستخدم بقليل من الزيت ويوضع العجين مع الضغط عليه باليد حتى يأخذ شكل القالب (نتخلص من العجين الزائد على أطراف القالب ويمكن إعادة استخدامه)، ويثقب بالشوكة.

■ تُوضع ورقة زبدة أو ورق الألمونيوم فوق العجين وقليل من البقول كالعدس أو الفاصوليا للضغط عليه حتى لا يرتفع أثناء الخبز.

■ يُوضع في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 8 دقائق ثم يرفع ورق الألمونيوم والحبوب، ويعاد ويخبز لحوالي 6 دقائق أخرى.

للحشو:

■ يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.

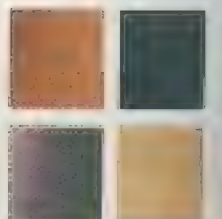
■ يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق.

■ تُضاف الكريمة إلى الثوم والبصل وتخفض درجة الحرارة ويترك على النار حتى يتبخّر نصف السائل.

■ تُبعد المقلاة عن النار ثم يضاف إليها الملح والفلفل ويخفق البيض مع الجبن المبشور ويقلب مع باقي المحتويات جيداً.

■ يُقسم خليط البصل والثوم على القوالب وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة إلى أن تنضج الفطائر.

—تقدم الفطائر دافئة بمفردها أو مع سلطة أو مع خرشوف مسلووق كما في الصورة.
—يمكن إضافة قليل من الشطة أو البهارات إلى العجين. كما يمكن حشو الفطيرة بأنواع أخرى من الحشو ولكن هذا الخليط من الحشو المصنوع من البصل والثوم يعتبر من أفضل أنواع الحشو.



فطائر الجمبري بحبة البركة

المقادير

للعجين:

1/2	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب ماء دافئ
3	بيض + بيضة
1/2	كوب لبن زبادي
4	كوب دقيق
3/4	كوب زيت نباتي
1	ملعقة صغيرة ملح

سمسم + حبة البركة (الحبة السوداء للتزيين)

المقادير

للحشو:

1/2	كيلو جمبري مُنظف ومُقشر
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	بصل متوسط مفروم
1	فص ثوم مفروم
1	قلقل حار مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة بقودونس مفروم
2	ملعقة كبيرة دقيق بقسماط
	ملح وقلقل

الطريقة

- تذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة عشر دقائق.
- يُخفق البيض ويُضاف إلى اللبن الزبادي.
- يُنخل الملح والدقيق وتُضاف الخميرة وخليط الزبادي والبيض.
- تُخلط المحتويات جيداً في عجانة كهرائية أو باليد ويُضاف الزيت مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل كتلة واحدة ناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك في مكان دافئ حتى يختمر لمدة ساعة ونصف.
- يُقسم العجين إلى حوالي خمسة عشر قطعة صغيرة متساوية.
- في وعاء دائري يدهن بقليل من الزيت تفرد كل قطعة إلى دائرة قطرها حوالي 6 سنتيمتر ويوضع حوالي ملعقتين كبيرتين من الحشو في المنتصف، وتُقلل جيداً على شكل كرة، بحيث يكون الجزء المغلق من أسفل.
- تُصف الكرات جنباً إلى جنب ليكون شكلها مثل خلية النحل.
- تُخفق البيضة مع قليل من الماء وتُدهن الفطائر وترش بخليط السمسم والحبة السوداء (حبة البركة).

الطريقة

- يُقطع الجمبري إلى قطع صغيرة.
- يُسخن الزيت ويُحمر البصل قليلاً ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف قطع الجمبري وتُقلب إلى أن تنضج ويغدو لونها مائلاً للاحمرار.
- يُضاف القلقل والكمون وعصير الليمون والبقودونس ويُتبل الخليط بالملح والقلقل.
- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويُقلب حتى يمتزج كل السائل، ويُترك الحشو ليبرد.

- يمكن استخدام حشو الخضار أو اللحم.

مكرونه القرع

... هذه المكرونه سهله التحضير ويمكن الاستعاذه عن القرع بالبطاطا، أو البطاطس وبالكمية والطريقه نفسها.

المقادير

- 1 كوب قرع مطهون ومهروس
أو (معلب)
- 2 بيض
- 1 1/2 كوب دقيق
- ملح وفلفل

الطريقه

- إذا كان القرع المستخدم طازجاً فيقطع إلى قطع صغيره ويطهى على البخار و يمرر بمصفاة ذات ثقوب ضيقه.
- يخفق البيض ثم يضاف إلى معجون القرع ويتبل بالملح والفلفل.
- يرش الدقيق فوق القرع والبيض ويعجن حتى يتكون عجين من كتلة واحدة متماسكة لا تلتصق باليد عند لمسها.
- يضاف قليل من الدقيق تدريجياً إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
- يقطع العجين إلى قطع متوسطه، ثم تُشكل منه أصابع رفيعة قطرها حوالي 2 سنتيمتر، تُقطع إلى قطع صغيره و يُضغط عليها بالشوكة للحصول على أشكال ذات خطوط بارزة.
- في ماء مغلي تطهى قطع المكرونه لمدة 15 دقيقه حتى تنضج ثم تصفى وتوضع في حمام ماء مثلج مباشرة لتبرد ثم تصفى.
- تُقلى في قليل من زيت الزيتون أو السمن عند التقديم، ويمكن أن تزين بقليل من البقدونس المفروم، أو يمكن تقديمها مع طبق شوربه القرع.



المقادير

1 بيض مسلوق
1/4 كوب بقدرونس مفروم

العجين:
1 1/2 كوب دقيق
1/4 كوب زيت
1/2 كوب ماء
ملح
زيت للقلي

الطريقة

للحشو:

- يُوضع اللحم على نار متوسطة حتى يتغير لونه.
- يتم التخلص من أي دهون تنتج عن طهي اللحم.
- يُضاف البصل والزيت وتبيل بالملح والفلفل والبهارات وتقلب على نار متوسطة لمدة خمس دقائق أو حتى ينضج البصل.
- يُقطع البيض المسلوق لقطع صغيرة ثم يخلط مع اللحم والبقدرونس.
- تترك جانبا حتى تبرد.

للسمبوسة:

- يُخلط الدقيق والملح ويشكل على هيئة هرمية يصنع بها فجوة بالوسط.

للحشو:

1/4 كيلو من اللحم المفروم (ضأن أو بقري)
1 بصل متوسط مفروم
1 ملعقة كبيرة زيت
1/2 ملعقة صغيرة ملح
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة

- يُضاف الزيت والماء تدريجياً إلى الفجوة ويعجن بأطراف الأصابع بخفة حتى يتكون عجين متماسك وطري نوعاً.
- عند استخدام عجانة كهربائية يوضع الدقيق والملح ثم يُضاف إليه الزيت والماء على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق.

خبز
ومعجنات

- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة متساوية في الحجم.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويمد العجين إلى دوائر صغيرة رقيقة.
- توضع ملعقة كبيرة من الحشو في جانب الدائرة.
- يُبلل حافة العجين بطرف الإصبع بقليل من الماء وتخلق على شكل نصف دائرة ويضغط عليها بطرف الشوكة.
- تُقلى في زيت ساخن حرارته 350 درجة فهرنهايت ويراعى عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد.
- تحمر من الجهتين حوالي ثلاث دقائق لكل جانب. ترفع من الزيت على فوطة ورقية.

-بعد القلي يمكن حفظ السمبوسة في كيس مغلق بإحكام بالفریزر لمدة شهر، وتسخن بوضعها في الفرن.
-البهارات (جوز الطيب، كزبرة، كمون، قرنفل، قرفة، جيهان، فلفل أحمر) مطحون.

الساموسا

المقادير

1/2	كوب بسلة مسلوقة	2	ملعقة كبيرة زيت نباتي	1	ملعقة كبيرة
1/2	كوب جزر مقطع ومسلوق	1	بصل مفروم ناعم		كزبرة خضراء
1	بطاطس كبير مسلوقة	1/2	ملعقة صغيرة ثوم مفروم		ملح وفلفل
1	كوب عدس أصفر	1/2	ملعقة صغيرة بهارات		زيت للقلي
1	كوب ماء	1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون		

الطريقة

- تُسلق البسلة إذا كانت طازجة في ماء مغلي لمدة عشر دقائق، وإن كانت مجمدة فتوضع في ماء ساخن لبضع دقائق.
- تهرس البطاطس بحيث تكون خشنة نوعاً ما.
- يُطهى العدس في كوب الماء إلى أن ينضج تماماً. عندها نتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت ويحمر البصل حتى يذبل ويضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين ويرفع من النار.
- تخلط جميع المقادير جيداً في وعاء واسع حتى تتماسك وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وباقي المحتويات.
- يُستخدم نفس العجين الخاص بالسمبوسة ويمكن إضافة قليل من حب الكمون الصحيح إليه، وذلك بمد العجين لدوائر ثم تقسم إلى نصفين، ويشكل كل نصف على هيئة قمع حاد من الأسفل وله فتحة كبيرة من أعلى. وتلئ بملعقة كبيرة من الحشو ويبلل طرف العجين بالماء ويحكم قفلها وتصير مثلثة الشكل.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتحمر الساموسا إلى أن يصير لونها ذهبي من كل الجهات.
- بعد تحمرها يمكن حفظها في الفريزر في كيس محكم، ويعاد تسخينها وهي مجمدة برصها في صينية ووضعها في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لحوالي 15 دقيقة. تقدم مع صلصة الكزبرة والنعناع المفرومة.

... يمكن أن يُستخدم في هذا الرغيف نوع من أنواع الحشو المستخدمة في الفطائر أو السمبوسة.



الطريقة

المقادير

- تذاب الخميرة في ربع كوب ماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح ثم تضاف الخميرة والماء والزيت وتُعجن باليد حتى تتجانس المواد تماماً وتُصير كتلة واحدة ناعمة لمساء.
- يُوضع العجين في مكان دافئ نسبياً ويُغطى بقطعة قماش لمدة 1 1/2 ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- تُخلط البسطرمة أو اللحم المجفف مع الجبن.
- يُقطع العجين إلى أحجام متوسطة، ثم يمد إلى دوائر ويُملأ بالخليط.
- تُقفل الدائرة بإحكام لتصبح نصف دائرة، ثم يصنع بها بعض الثقوب من أعلى.
- يُرش الصاج بقليل من الدقيق ويُوضع الرغيف فوقه ويترك بعد تغطيته بقطعة قماش لمدة ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج ويرين بالزعر عند التقديم.

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيميائية
- 1 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- للحشو:
- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 1/4 كيلو بسطرمة أو لحم مجفف مقطع
- عيداناً
- 4 عود من الزعر الطازج أو بقدرونس

- يمكن أن يدهن العجين ببيض مخفوق أو ماء قبل خبز.

شيش برك ومنتو

... هو مثل المكرونة المخبوزة وتغيير نوع الحشو وطريقة الطهي نحصل على أصناف أخرى متنوعة.

المقادير

للعجين

2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	بيض مخفوق
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1/2	كوب حليب

للحشو:

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1/4	كيلو لحم ضأن مفروم
1/4	كوب بقندونس مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة بهارات

الطريقة

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف اللحم ويقلب من حين لآخر لمدة 20 دقيقة حتى ينضج.
- يُصفى اللحم من أي دهن ثم يُضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

للعجين:

- يُخلط الدقيق والملح ويضاف البيض وزيت الزيتون واللبن الحليب.

- يُعجن الخليط جيداً حتى يصير كتلة واحدة.
- يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس ثم يُعجن الخليط حوالي 10 دقائق ويرش بقليل من الدقيق كلما احتاج الأمر.
- يُغطى العجين بقطعة قماش مبللة ويترك لمدة 45 دقيقة.
- يُرش قليل من الدقيق ويمد العجين إلى أن يصبح سمكه حوالي 1/2 سنتيمتر وقطره 40 سنتيمتر (يرش السطح بقليل من الدقيق كلما بدأ العجين بالالتصاق).
- يُقطع العجين إلى شرائط عرضياً وطولياً لنحصل على مربعات.
- تُرفع قطع العجين الزائد، ثم يُملأ كل مربع بنصف ملعقة صغيرة من الحشو.
- يُضغط على الجوانب للصق كل جهة بالجهة المقابلة، أو يشكل كنصف دائرة.
- يوضع العجين على صاج مدهون بقليل من الزيت ويخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُقدم الشيش برك مع صلصة اللبن الزبادي المطبوخة بالثوم المفروم ويرش بقليل من النعناع المفروم أو الجاف عند التقديم.
- يُقدم المنتو بالطهي على البخار أو في قليل من المرق في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة وعند التقديم يرش بقليل من لبن الزبادي.

يمكن طهي شيش البرك في المرق أو اللبن الزبادي مباشرة ولكن بطويه بالفرن نحصل على لون ذهبي جذاب.

المقادير

1/2 ملعقة كبيرة خميرة

1/4 ملعقة صغيرة سكر

1 1/3 كوب ماء دافئ

3 3/4 كوب دقيق

2 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

■ تذاب الخميرة والسكر في نصف كمية الماء الدافئ، وتترك لمدة عشر دقائق حتى تتفاعل.

■ يخلط الملح والدقيق ويوضع في عجانة كهربائية على سرعة متوسطة وتُضاف الخميرة (يمكن العجن باليد).

■ يضاف الزيت إلى الخليط، ثم يضاف الماء المتبقي تدريجياً ويُعجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة منسأة ناعمة.

■ يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى بقطعة قماش ويترك في مكان دافئ لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.

■ يرش قليل من الدقيق على سطح طاولة ويُعجن العجين مرة أخرى لمدة خمس دقائق (مع مراعاة عدم الإكثار من الدقيق).

■ يُقسم العجين إلى قطعتين متساويتين ويمد على شكل دائرة ليكون قطرها حوالي 30 سنتيمتر.

■ في صاج مدهون بقليل من الزيت يوضع قرص البيتزا، يُغطى ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يختمر، ثم يعمل به بعض الثقوب بالشوكة.

■ يُخبز في فرن حار حرارته 425 درجة فهرنهايت حوالي عشر دقائق.

- يمكن عمل هذا النوع من العجين ويحفظ في الفريزر بعد خبزه، ولذا بإحكام ويُحفظ ويستحسن إخراجه من الفريزر قبل إعادة استعماله بثلاثة ساعات.

لعمل البيتزا التقليدية تتبع الخطوات التالية :

- يمكن استخدام لحم مفروم أو قطع من الدجاج المطهر أو أنواع أخرى من الخضار أو الأنشوجة لتغطية البيتزا.

صلصة طماطم للبيتزا

المقادير

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 بصلة متوسطة مفرومة

1 فص ثوم مفروم

4 كوب عصير طماطم

1 ملعقة كبيرة معجون طماطم

1 ملعقة صغيرة سكر

1/2 ملعقة صغيرة ريحان جاف

1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو جاف

ملح وفلفل

الطريقة

■ يُسخن الزيت ويُضاف إليه البصل المفروم ويُقلب حتى يَحْمَرَّ لونه لمدة 10 دقائق.

■ يُضاف الثوم ويُقلب مع البصل لمدة 3 دقائق أخرى.

■ يُضاف عصير الطماطم وكذلك تُضاف باقي المحتويات وتقلب لمدة 15 دقيقة.

■ عندما يبدأ المزيج في الغليان تُخفف الحرارة ويُراعى الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة.

■ تُترك الصلصة حتى تبرد قبل استعمالها فوق البيتزا.

يمكن استخدام طماطم مقطعة قطعاً صغيرة عوضاً عن عصير الطماطم أو الصفيحة المعلبة إذا كانت متوفرة ثم هرسها بالخلط.

خضار لتغطية البيتزا

الطريقة

■ تُغطى البيتزا بقليل من صلصة الطماطم للبيتزا.

■ يُرش بنصف الجبن الموتزريلا المبشور.

■ يخلط البصل والزيتون والفلفل ويُرش فوق الجبن.

■ يُرش المتبقي من الجبن فوق الخضار.

■ تُخبز البيتزا في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.

المقادير

1 كوب جبن موتزريلا مبشور

1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة

1/2 بصل متوسط مقطع مربعات صغيرة

1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر



المقادير

للتزيين:

ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
فلفل أحمر مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
فلفل أخضر مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
بصل متوسط مقطع شرائح رفيعة طولياً	1
ملعقة كبيرة خل أحمر	1/2
طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات	2
ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج	1
كوسى متوسطة	2
كوب زيتون أسود بدون بذور	1/2
كوب سكر	1/4
كوب ثوم صحيح	1/2
كوب جبن روكفورد	1/2
ملح وفلفل	

المقادير

للعجين:

ملعقة كبيرة خميرة كيماوية	1
ملعقة صغيرة سكر	1/2
كوب ماء دافئ	2 2/3
كوب دقيق	7 3/4
ملعقة صغيرة ملح	2
كوب جبن موتزاريلا مبشور	1/2
كوب سمن	1/4

-في الصورة: البيتزا المشوية، رغيف السيد، البيتزا بالسمن والجبن

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق، ثم يُضاف مزيج الخميرة والمتبقي من الماء تدريجياً ويعجن جيداً حتى يصبح كتلة واحدة ملساء وناعمة.
- يُدهن وعاء بقليل من الزيت ويُوضع به العجين ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف زيت الزيتون ويعجن العجين جيداً ويُغطى ويُترك لمدة ساعة في مكان دافئ حتى يختمر.
- يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة قطرها (35 سنتيمتر)، ثم يُوضع الجبن الموتزريلا المبشور على بعد حوالي 3 سنتيمتر من الطرف بسبك (1 سنتيمتر). ثم يُرفع طرف الدائرة فوق الجبن ليشكل سوراً مرتفعاً قليلاً، ثم يُدهن هذا السور بقليل من الماء ويرش بالسمن.
- يُغطى القرص ويُترك لمدة نصف ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت حوالي 20 دقيقة.

التزيين:

- يُحمر الفلفل الأخضر والأحمر في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق وتبيل بالملح والفلفل، ثم يُرفع من الزيت ويُترك جانباً.
- يُحمر البصل ويُقلب حتى يتغير لونه ويميل إلى البني الفاتح ثم يُضاف إليه الخل الأحمر ويُترك جانباً ليتشبع من نكهة الخل.
- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 10 ثوان ثم تُقشر وتُقطع نصفين ويُصغط عليها قليلاً للتخلص من البذر، ثم تُقطع إلى قطع صغيرة وتُحمر في قليل من الزيت ويُضاف إليها الزعتر الطازج وتبيل بالملح والفلفل.
- تُقطع الكوسى إلى أربع أجزاء طويلاً وتبيل بالملح والفلفل وقليل من زيت الزيتون وتُشوى حتى تنضج، ثم تُقطع إلى مكعبات.
- يُقطع الزيتون الأسود طويلاً.
- تُوضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن، ثم يُوضع السكر ويُترك حتى يذوب ويتغير لونه إلى البني الفاتح (كراميل).
- تُضاف فصوص الثوم وتُقلب بملعقة خشبية حتى يغطي الكراميل كل الثوم.
- يُفنت الجبن الروكفور إلى قطع صغيرة.
- يُصف الخضار والجبن على هيئة مثلثات متقاربة مع وضع قطعة من الجبن الموتزريلا في الوسط كما هو موضح في الصورة.

فطيرة الجبن وصلصة الزيتون

... باستخدام أوراق الجلاش (الكلاج) يمكن عمل أي نوع من أنواع الفطائر التي تُحشى باللحم أو الخضار وخاصة تلك المصنوعة من الجبن والخرشوف، وتقدم مع صلصة الزيتون.

المقادير

للفطيرة:

5	أوراق جلاش (كلاج)
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة سمسم

للحشو:

1/2	كوب جبن أبيض
1/4	كوب جبن ريكوتا
2	خرشوف طازج مسلوق أو (1 كوب معلب)

لصلصة:

1/4	كوب جبن أبيض قليل الملح
1/2	كوب عصير ليمون
1/4	كوب زيت زيتون
1/4	كوب زيتون أسود بدون بذر

الطريقة

■ تغرد أوراق الجلاش وتدهن كل ورقة بقليل

من الزيت قبل وضع الورقة التالية.

■ يُخلط الجبن الأبيض والريكوتا.

■ يُقطع الخرشوف قطع صغيرة ويُخلط مع الجبن.

■ توضع الأوراق بعد دهنها بالزيت في قالب بيضاوي

متوسط الحجم ويضغط عليها حتى تأخذ شكل القالب ثم

تملاً بخليط الجبن والخرشوف.

■ يُقفل الجلاش بإحكام ويُقلب، ثم يوضع في القالب مرة

أخرى بحيث يصبح الجزء الأعلى بالأسفل والجزء

الأسفل (الأمس) أعلى، ثم يدهن بقليل من الزيت ويرش

بالسمسم

■ يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

■ في خلاط كهربائي يُخفق الجبن الأبيض والليمون

وزيت الزيتون والزيتون الأسود جيداً حتى يغدو مزج

الصلصة.

■ تُقدم الفطيرة دافئة مع قليل من صلصة الزيتون.

- يمكن أن تقدم صلصة الزيتون إلى جانب مكونات أخرى مختلفة، ك:

بمفرده أو خضار طازج مقطع قطعاً صغيرة وتقدم طازجة كنوع من

المشهيات. ويمكن إضافة صلصة الزيتون إلى السلطة كمنكه.

... يُمكن استخدامها بدون جبن أو خضار وتقدمها كنوع من الخبز

المقادير

للعجين:

كوب ماء دافئ	1 1/4
ملعقة صغيرة خميرة	2
كيساوية	
ملعقة كبيرة عسل نحل	1
كوب دقيق أبيض	3 1/2
كوب دقيق أسمر (قمح)	1/4
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

للتزيين:

كيلو سبانخ	1/2
طماطم كبيرة	2
كوب لبننة (أو جبن أبيض)	2
كوب عسل الغراب (فطر)	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1

الطريقة

- يُذاب عسل النحل في نصف كمية الماء الدافئ، ثم تُضاف الخميرة وتُذاب وتترك لتتفاعل حوالي 10 دقائق.
- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح، ثم تُضاف الخميرة والمتبقي من الماء وزيت الزيتون تدريجياً وتُعجن جيداً حتى يتكون عجين من كتلة واحدة لا يلتصق ويكون أملس ناعماً.
- يُغطى ويُترك جانباً في مكان دافئ حوالي ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُمد على هيئة مستطيل.
- يُغطى العجين ويُترك نصف ساعة أخرى للاختمار.
- تُسخن ملعقة الزيت، ثم تُضاف أوراق السبانخ بعد غسلها وتجفيفها وتقلب لمدة خمس دقائق حتى تذبل، ثم نتخلص من الماء الناتج.
- يُقطع عسل الغراب إلى أربع قطع ويُضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- تُقطع الطماطم إلى حلقات متساوية رفيعة.
- يُوضع العجين على شواية ساخنة لمدة 10 دقائق من كل ناحية حتى ينضج.
- تُقسم كمية الجبن وتمد فوق البيتزا وتُضاف أوراق السبانخ وحلقات الطماطم وعسل الغراب.

- يُمكن استخدام العجين نفسه وخبزه بالفرن عوضاً عن الشوي.

عجين المكرونة وطهيها

... يفضل عدم نخل الدقيق المستعمل في صنع المكرونة.



المقادير

1 3/4 كوب دقيق

2 بيض

1 1/2 ملعقة كبيرة ماء

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ذرة ملح

الطريقة

للعجين:

- يمكن وضع جميع المحتويات في خلاط كهربائي وتحقق وتدّمج جيداً للحصول على عجين متماسك. أو إذا كانت ستصنع باليد:

- يوضع الدقيق على سطح أملس وتعمل حفرة.

- يُخفق البيض والماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.

- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجين المكرونة.

- في كلا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب مد العجين عدة مرات ليصبح رقيقاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة (المرفاق) فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السمك.

- تُشكل المكرونة حسب الرغبة سواء بتقطيعها شرائط رقيقة، أو لفها حول ملعقة خشبية لتشكل اسطوانة رقيقة، وتقطع. أو تُشكل على شكل مربعات وتضم من الوسط على هيئة فيونكة.

- توضع طبقة من المكرونة بعد تشكيلها على قطعة قماش نظيفة.

أو تعلق لتجف أو تُستخدم مباشرةً بسلقها في ماء مغلي بقليل من الملح لمدة دقيقتين وتصفى وتقدم مع الصلصة المفضلة.

طهي المكرونة:

■ للحصول على طيق مكرونة ذو مذاق طيب يجب إتباع بعض الملاحظات التالية :
عند سلق المكرونة يجب استخدام كمية كبيرة من الماء ولا تضاف المكرونة إلا عندما يبدأ الماء في الغليان.

■ ولمنع التصاق المكرونة ببعضها (بسبب المادة النشوية الناتجة عند وضعها في الماء) فيجب تقليب المكرونة مرة أو مرتين على الأقل في أول بضع دقائق .

■ يُضاف الملح وذلك لإعطاء وإظهار مذاق المكرونة . ويُراعى عدم إضافة المزيد من الملح عند عمل الصلصة أو المكونات الأخرى المضافة إليها . ولا يجب إضافة الزيت إلى الماء فمع أنه يساعد على عدم التصاق المكرونة إلا أنه سيعطيها غشاءً خارجياً يمنع تشرب وتشبع المكرونة بعد ذلك بالنكهة المضافة إليها من صلصة أو توابل .

-تحشى المكرونة لعمل التورتولياني أو الرغيفولي بالجبن الريكوتا.

-يُضاف قليل من الزعفران أو السبانخ المطحونة للحصول على نكهات وألوان مختلفة.

-للحصول على نكهة أفضل لا يجب شطف المكرونة بعد سلقها . فذلك يساعد على التخلص من الطبقة الخارجية المكونة أثناء الغلي والتي يمكن أن تساعد على تماسك الصلصة إلى حذر ما فلذا يراعى تحضير الصلصة من قبل حتى يتفادى غسل المكرونة بعد السلق .

-إذا كان الغرض هو صنع المكرونة وحفظها جانباً لوقت آخر فيمكن عند ذلك غسلها وإضافة القليل من الزيت حتى لا تلتصق . ويمكن إعادة تسخينها بوضعها في قليل من الماء المغلي قبل الاستخدام .





المقادير

1/2	كوب دقيق
1/3	كوب زبدة
2	بيض
	ذرة ملح
1/2	كوب ماء
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان)
	مبشور

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.

- يُضاف الملح و الدقيق دفعة واحدة مع الاستمرار في التقليب ويفضل استخدام ملعقة خشبية.
- عندما يندمج الدقيق جيداً يُرفع الخليط عن النار.
- يُضاف البيض تدريجياً واحدة في كل مرة مع الاستمرار في الخفق ولا تضاف البيضة الثانية حتى تتجانس الأولى تماماً.
- يُوضع الخليط في كيس حلوان (خاص للتزيين ويشكل على هيئة دوائر صغيرة على صاج (صينية) ويرش بالجبن المبشور.
- يُخبز في قرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة عشر دقائق.
- يترك ليبرد بعد خبزه.
- يُقطع إلى أنصاف بالعرض ويملأ باللبنه مخلوطة بقليل من الزعتر.

- يجب استعمال إناء سميك عند طهي الدقيق.

- يجب إضافة البيض واحدة تلو الأخرى مع التأكد من تجانسها تماماً قبل إضافة البيضة الأخرى.

- يجب تسخين القرن قبل وضع العجين به إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت.

- يراعى عدم فتح القرن أثناء عملية الخبز وتترك المدة كاملة (حوالي 10 دقائق) للحجم الصغير وتزداد المدة كلما زاد الحجم.

خبز بالبصل والتوابل

... يمكن عمل هذا الخبز بطرق متعددة باستخدام أنواع أخرى من الخضار أو بطريقة مختلفة لتشكيل الخبز. فيمكن وضعه في قوالب صغيرة أو في قالب كبير.

المقادير

1	كوب بصل مفروم ناعم
1	فص ثوم مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة زبدة سائجة
2	بيض مخفوق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
	مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة كمون
	مطحون
1/3	ملعقة صغيرة جوز الطيب
	مطحون
4 1/4	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُخلط البصل المفروم والثوم والزبدة والبيض حتى يمتزج الخليط جيداً.
- يُقلب الملح والكزبرة الجافة والكمون وجوز الطيب.
- يُخلط حوالي كوب من الدقيق مع الخميرة والسكر ويحرك جيداً.
- يُضاف خليط البهارات وخليط البصل إلى خليط الدقيق ويُقلب جيداً ويترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُضاف الدقيق المتبقي والماء بالتناوب إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن حتى تندمج كل المحتويات جيداً. يغطي ويترك لمدة ساعة أخرى.
- يُوضع العجين في قوالب صغيرة مدهونة بقليل من الزيت ويمكن خبزه كما هو أو يدهن بقليل من البيض والحليب (1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة حليب).
- تُخبز قوالب العجين في فرن حرارته 375 درجة لمدة 25 دقيقة.

خبز
ومعجنات

سلطات

ومشهيات

appetisers

RAMJNEY.COM
alaa pink



112	سلطة البرغل	88	مقدمة السلطات
113	سلطة الكشري	90	سلطة الفلفل المشوي
114	سلطة البنجر (شمندر)	91	السلطة الخضراء
115	سلطة البطاطس	91	سلطة الجبن
115	سلطة الجزر	92	سلطة الرجلة المدخنة
116	سلطة الحمص	93	خرشوف بالزيت والليمون
117	سلطة العدس بجهة	94	سلطة البطاطس الحمراء
117	سلطة الفاصولياء البيضاء	95	سلطة الكرنب والجزر
118	سلطة اللوبيا	95	سلطة العدس (الحقس)
118	صلصة النعناع والكزبرة	96	سلطة الباذنجان المشوي
119	لبنة	97	سلطة الصنوبر بالزبيب
120	المايونيز	98	سلطة عش الغراب
121	مخلل الطرشي	99	سلطة مشوية
122	كبيس خضار مشكل	100	سلطة بالخير المحمر
123	مخلل الخيار	101	سلطة التوتلة
124	مخلل الفلفل	102	سلطة الشاكوريا بالطماطم
125	زيتون بنكهة الكزبرة	103	سلطة الفول الأخضر
125	زيتون أخضر وأسود بالنوم	104	سلطة الشارمولا
126	زيتون أخضر مخلل	105	سلطة الطحينة
127	مخلل البصل	106	سلطة البقول
128	مخلل الطماطم	108	سلطة السبانخ بالليمون المخلل
129	مخلل الليمون	109	جبن أبيض مثل
130	مخلل اللفت	110	سلطة المفتول
131	باذنجان مخلل	111	سلطة الأرز

السلطات والمشهيات

كان لطبق السلطة قديماً مفهوماً خاص جداً، فكانت السلطة كل ما يحتوي على الأخضر بكل درجاته من خس وجرجير ويقدونس وريحان وبقلة (الرجله) وبعض أنواع الفجل والبصل الأخضر..

وعندما تطور فن الطهي وأصبح يقترب من العلم أكثر من كونه فناً أشار خبراء التغذية إلى أهمية البدء بالسلطات والمشهيات خاصة وأن تناولها على معدة خاوية يسهل امتصاص الغذاء وتمثيله العضوي فيستفيد الجسم منها بأعلى نسبة مما تحتويه من فيتامينات ومعادن. ويعتني خبراء التغذية كثيراً بكيفية تحضير طبق السلطة لأهميته الغذائية بالنسبة للإنسان وقد وضعوا مواصفات ومقاييس خاصة لذلك، في مقدمتها عدم نقع الخضراوات خاصة الورقية منها لفترة طويلة لأنها تفقد على الأقل ربع قيمتها الغذائية من فيتامينات ومعادن عندما تنسرب إلى ماء النقع.

كذلك يفضل عدم تتبيلها إلا قبل تقديمها بقليل وعدم إضافة المواد المتطايرة لها كالبصل والثوم إلا عند التقديم حتى لا تفقد عناصرها الغذائية المعروفة. وأثبت الطب الحديث الأهمية الكبرى للورقيات التي يحتوي عليها طبق السلطة ويعتبرها من الأساسيات في كل وجبة طعام.

ويعتبر المطبخ الأمريكي الجديد من أكثر المطابخ تنوعاً من حيث حرية الاختيار في تغيير الوصفة، وكما نقول عندما في الشرق (إن كل شيء سلطة) يمكننا أن نطبق هذه القاعدة ونقوم بإضافة بعض المكونات المختلفة إلى طبق من البقول أو الحبوب أو لعمل طبق جديد من السلطة، وإذا كان لدينا أي تردد فإني أود أن نقوم بتجربة حتى ولو بقليل من أي نوع من البقول أو الحبوب المتبقية لدينا بالثلاجة وخطها على الطريقة الحرة السابق ذكرها كبداية للتعرف على ابتكار أنواع جديدة من السلطات.

ويراعى عند تسوية البقول استخدام خمس أضعاف كمية البقول من الماء، فإذا أردنا تسوية كوب واحد من البقول علينا إضافة خمسة أكواب من الماء.

وهناك طريقة أخرى سريعة لإعداد البقول وهي البدء بغليها لمدة 5 دقائق ثم إبعادها عن النار وتركها لمدة تتراوح ساعة إلى 4 ساعات إذا أمكن، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل.

ويجب ألا تخزن البقول مدة طويلة لأن ذلك يتسبب في تلفها وتغير مذاقها. ويتسبب نقع البقول في ماء ساخن بإعادة الرطوبة إليها وتقليل مدة طهيها وكذلك تسهيل هضمها والتخلص من بعض المواد التي تتسبب في الغازات.

وهناك طرق مختلفة في حفظ الطعام يستخدم فيها كميات كبيرة من الملح والخل والعسل. ويضاف الملح للخضار قبل التخليل ليساعد على امتصاص جزء كبير من الماء، وبالتالي تصبح الخضار جامدة إلى حد ما، ويمكن استخدام المبدأ التالي في معظم الحالات وهو بإضافة 3 ملعقة كبيرة من الملح الخشن لكل كوب واحد من الماء ويفضل استخدام الملح ذو الحبات الكبيرة (الخشن) لأنه يقوم بامتصاص الماء من الخضار في حين أن الملح الناعم يذوب ويتشربه الخضار. وحسب المذاق المفضل يمكن استخدام جزء من عصير الليمون مضاف إليه جزئين من الماء المملح أو يقسم السائل المستخدم إلى ثلاث أجزاء متساوية (جزء ماء مملح وجزء عصير ليمون وجزء من الخل الأبيض).

وفي عملية التخليل باستخدام الخل، يمكن إضافة نكهات مختلفة بوضع قطعة من الشاش ملفوف فيها أنواع مختلفة من البهارات مثل القرفة والقرنفل والحبهان (هال) وورق الغار وغيرها في الخل وعلوها ثم التخلص منها واستخدام الخل الذي يكتسب نكهة جديدة .

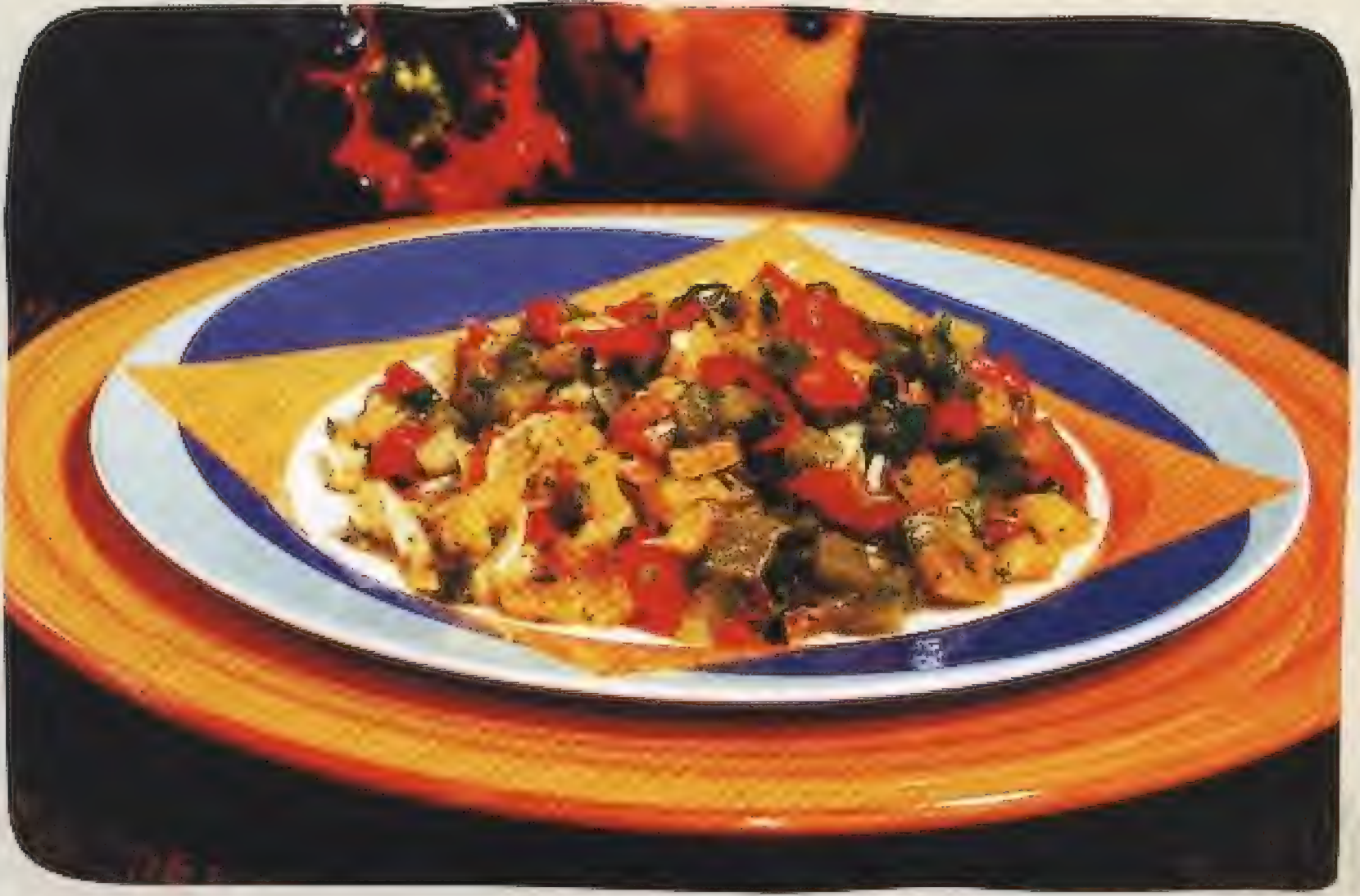
وانعكس تعقيد المجتمعات بصورة مباشرة على فن وعلم الطهي فأخذت طريقة تحضير الأطباق المختلفة ومنها السلطات والمشهيات تزداد تعقيداً، وصاحب ذلك العديد من الإضافات التي كانت مستبعدة من قبل ولا تدخل في أطباق السلطات والمشهيات وفي مقدمتها إضافة أنواع المكرونة المختلفة والدرنيا كالبطاطس والبنجر الجوزبيل والفجل الأحمر والمكسرات والسمن وقد ذهبوا لأبعد من ذلك، إذ أصبح طبق السلطة أحياناً يشكّل وجبة متكاملة إذا ما أضيفت له اللحوم الباردة والدجاج والأسماك مما يرفع قيمته الغذائية تماماً.

وهكذا، وجنباً إلى جنب، مع تعقيد وتركيب الإضافات للسلطة، أدخلت على نكهتها المعروفة - تجاوزاً - باسم صلصات العديد من التركيبات المختلفة، فلم تعد تقتصر فقط على الليمون والزيت والخل وذرات الملح والفلفل، ولكن امتدت لتشمل الصلصات المركبة كالمايونيز والزبادي والطحينة، فضلاً عن إضافة الخردل والأعشاب العطرية. كما اختلفت أنواع الخل فلم يعد مقتصرًا فقط على الخل الأحمر والأبيض وإنما أضيف إليه خل الأرز والتفاح، بالإضافة إلى استخدام عصائر الموالح كالجريب فروت والبرتقال بأنواعه المختلفة لإضافة نكهة جديدة، كما يحدث في الغرب، وعادة ما تكون السلطة من الأوراق الخضراء من خس وسبانخ أو جرجير مضاف إليها بعض قطع الطماطم والخيار، ولكن إذا نظرنا إلى منطقتنا العربية نجد أن منكهاتها ترجع إلى مئات السنين، وتتكون عادة من عصير الليمون وزيت الزيتون، وقد ظلت هذه النكهة المفضلة على مدى القرون، وكانت الفكرة دائماً إضافة نكهة فقط، وليس إلbas السلطة قناعاً كما يحدث في الغرب ، وفي كل الأحوال سنذكر بعض الوصفات لبعض المنكهات المستخدمة في الغرب والتي تتناسب مع ذوقنا الشرقي.



سلطة الفلفل المشوي

... تقدم كسلطة أو كنوع من الصلصات بجانب أطباق الأرز أو البقول أو اللحوم



الطريقة

المقادير

- يُحمّر الفلفل على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليل من البخار ليسهل عليه التقشير.
- يُقشر الفلفل ويُذرع البذر ويغسل الفلفل بقليل من الماء ويجفف.
- يُقطع الفلفل إلى قطع متوسطة الحجم ويخلط مع البصل.
- يُخلط البقدونس والكمون وعصير الليمون والزيت والثوم ويذ جيداً.
- تُخلط كل المحتويات جيداً ويفضل تتبيل السلطة قبل تقديم بوقت كاف حتى تتجانس المحتويات.
- يمكن هرس الفلفل بالسكين أو بالشوكة بحيث لا يكون مقطّعاً يكون ناعماً.

- 3 من الفلفل، واحدة من كل لون أصفر - أحمر - أخضر
- 1/2 بصل أحمر متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

السلطة الخضراء

... تتفاوت تسميتها من سلطة بلدي إلى سلطة خضار وتُصاحب العديد من الأطباق وكذلك السندوتشات

الطريقة

■ تُخلط الطماطم والفلفل والخيار والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفجل.

■ يُخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل، يضاف إلى السلطة قبل التقديم بقليل.

■ هذا أساس لسلطة الخضراء والتي يمكن إضافتها إلى طبق من الخس أو الجرجير وحلقات البصل الأحمر وقطع الجبن الأبيض والزيتون، كذلك يمكن أن يضاف إليها صلصات ومنكهات مختلفة.

المقادير

- 3 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 3 خيار مقشر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 فص ثوم مفروم
- 6 فجل أحمر مقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح/فلفل

سلطة الجبن

الطريقة

■ يُخلط البصل والطماطم والجزر والبقدونس جيداً.

■ يضاف زيت الزيتون وعصير الليمون وتحرك المحتويات حتى تتجانس.

■ توضع محتويات السلطة من الخضراوات في طبق التقديم وترش بالجبن الأبيض المبشور.

المقادير

- 1 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 1/2 طماطم مقطعة مكعبات
- 1 كوب جزر مبشور
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 1/2 كوب جبن أبيض مبشور

سلطة الرنجة المدخنة

... يمكن استخدام الخضراوات نفسها لعمل سلطة من الأنشوجة (الأنشوا)



الطريقة

- تُقشر الرنجة من الجلد ويُنزع العظم وتقطع إلى قطع صغيرة (مع التأكد من عدم وجود أي عظم بها).
 - يُستحسن أن يكون البصل والرنجة والفلفل بنفس الحجم. (لا لم يتوفر البصل الأحمر يمكن استخدام البصل الأخضر عوضاً عنه).
 - تُخلط المحتويات جميعها ويضاف إليها عصير الليمون وزيت الزيتون، وتُقلب للتأكد من التجانس التام وعندها تكون جاهزة للتقديم.
 - تُحفظ هذه السلطة لمدة أسبوع في الثلاجة ويمكن إضفاء الطماطم إليها. ولكن يُفضل أن لا تزيد مدة الحفظ اليوميين في حالة إضافة الطماطم.
- الرنجة نوع سمك محفوظ بطريقة التدخين.

المقادير

- 1 رنجة مدخنة متوسطة الحجم
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أصفر مقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
- 1 بصل أحمر متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

خرشوف بالزيت والليمون

... يقدم في المطبخ التركي مثل الخنثى أو كصحن جانبي

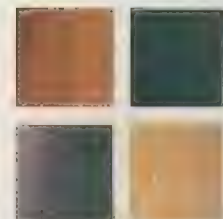
المقادير

- 4 حبة خرشوف (أرض شوكة)
- طمازج متوسط الحجم
- 5 كوب ماء
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في نهاية الورقة.
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بعد نزع الأوراق بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف و الساق ويُغلى بعصير الليمون مباشرة حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء والمتبقي من عصير الليمون وزيت الزيتون فوق نار متوسطة ويُضاف الخرشوف، ويوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء.
- تُخفض الحرارة ويُترك الخرشوف لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد.
- يجب حفظه في الثلاجة في نفس السائل لحين استعماله.
- عند التقديم، يُذاب قليل من الملح والفلفل المطحون في الخل ويُضاف البقدونس والشطة إليهم وتخلط جيداً.
- يُوضع الخرشوف في طبق التقديم وتُرش فوقه خلطة الزيت بالخل.

- يمكن تقطيع الخرشوف إلى أنصاف أو أرباع بعد التحضير ويمكن أن يقدم مع قليل من الخس كسلطة أو كطبق جانبي بمفرده أو مع خبز.
- يوجد في الصورة مع فطائر البصل والثوم في باب الخبز والمعجنات.



سلطة البطاطس الحمراء

... يمكن استخدام البطاطس ذات القشرة الحمراء أو الأنواع المتوفرة لدينا



الطريقة

المقادير

1/2 كيلو بطاطس حمراء

2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم

2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم

1 فلفل أخضر

ملح وفلفل

1/4 كوب زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة خل

■ تغسل البطاطس وتسلق في ماء مملح بدون أن تقشر نظراً

حسب حجمها أو تترك صحيحة وتحمّر في قليل من الزيت.

■ يحمر الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تبدأ القشرة في

الاحتراق من جميع النواحي.

■ يوضع الفلفل في كيس بلاستيك محكم لبضع دقائق ثم يفتق

إلى نصفين ويقشر وينزع منه البذر ثم يقطع إلى قطع صغيرة.

■ يمزج زيت الزيتون مع الخل، وتخلط البطاطس والثوم

والزعتر المفروم والفلفل ويضاف إليها خليط الزيت والخل ثم

تقبل المحتويات بالملح والفلفل وتحرك جيداً وتترك

بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها للحصول على نكهة

أفضل.

-الزعتر المستخدم في هذه الوصفة هو النوع الطازج وليس الجاف المطبوخ

بالسمسم والسماق، ويمكن استخدام اليقطين عوضاً عنه.

سلطة الكرنب والجزر

... تعتبر هذه السلطة السبب الأول في استخدام كميات الكرنب المزروعة بأمريكا

المقادير

الطريقة

- | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|
| 1 | كرنب (ملفوف) صغير | ■ | يُقطع الكرنب إلى النصف ويتخلص من الجزء الأعلى الملازم للساق. |
| 2 | جزر متوسط | ■ | تُقطع أوراق الكرنب قطعاً رفيعة كعبدان الكبريت. |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون | ■ | يقشر الجزر ويبشر. |
| 1 | ملعقة صغيرة سكر | ■ | يخلط الكرنب المقطع مع الجزر المبشور. |
| 1/4 | كوب مايونيز (راجع وصفة المايونيز) | ■ | يمزج عصير الليمون مع السكر والمايونيز ويخلط جيداً. |
| | ملح وفلفل | ■ | يُضاف مزيج عصير الليمون والمايونيز إلى خليط الكرنب والجزر. |
| | | ■ | تُقلب السلطة جيداً ويعدل المذاق بإضافة قليل من الملح أو الخل إذا استدعت الحاجة. |

-تعتبر هذه السلطة من أكثر السلطات مبيعاً في محلات الوجبات السريعة الأمريكية. وكذلك تعتبر السلطة الشعبية الأولى التي تصاحب أطباق المشويات الأمريكية وتسمى الـ COLESLAW

سلطة الدجس (الدقس)

... هي من أطيب الصلصات المقدمة على المائدة الخليجية والمصاحبة للمعجنات في أغلب الوقت.

المقادير

الطريقة

- | | | | |
|-----|------------------------|---|--|
| 2 | طماطم متوسطة | ■ | توضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 20 ثانية ثم تُرفع وتوضع في ماء بارد. |
| 1 | فلفل أخضر حار | ■ | تقشر الطماطم وتقطع إلى أربع قطع. |
| 1/2 | كوب ورق كزبرة خضراء | ■ | توضع الطماطم والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء في الخلاط وتهرس قليلاً. |
| 1 | ملعقة كبيرة عصير ليمون | ■ | يدق الثوم بعد إضافة الملح والفلفل الأسود في الهاون حتى ينعم جيداً. |
| 2 | فص ثوم | ■ | تخلط المكونات وتتبيل وتقدم. |
| | ملح/فلفل | | |

-يمكن شوي الطماطم عوضاً عن سلقها. وتختلف كمية المكونات المستخدمة، فزيادة الطماطم يكون اللون والمذاق مختلفاً عن زيادة في الكزبرة.

سلطة الباذنجان المشوي

... يمكن تحضير هذه السلطة باستبدال الباذنجان بالكوسى المقلي.



المقادير

2	بطاطس كبيرة
2	باذنجان رومي
1	فلفل اخضر
1	بصل أحمر حجم كبير
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/4	كوب زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
1/2	كوب صلصة طحينة (راجع الوصفة)

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء حتى تنضج ثم تقشر وتقطع حلقات سماكتها حوالي 1 1/2 سنتيمتر.

يمكن استخدام خليط الثوم والكمون كمتكه يضاف إلى أطباق من المشويات أو السند.

سلطة الصنوبر بالزبيب

... يمكن استخدام مكسرات أو حبوب أخرى لعمل سلطة مختلفة بالطريقة نفسها.

الطريقة

■ يسخن الماء حتى يغلي ثم يضاف إليه القمح المجروش ويترك حتى يتشرب كل الماء ويصبح طرياً إلى حد ما. ويمكن إضافة ماء إذا تطلب الأمر.

■ يخلط الزبيب والصنوبر والبصل والثوم وملعقتان من البقدونس المفروم وملعقة من زيت الزيتون وعصير الليمون والشطة وتبيل المحتويات بملح وقليل وتخلط جيداً.

■ تقطع الطماطم إلى أنصاف وتدهن بالمتبقي من زيت الزيتون وتتبيل بقليل من الملح والفلفل ثم توضع في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهايت وتترك حتى تنضج ثم تقشر ويحافظ عليها رافئة.

■ يمزج الزبادي مع الشبت والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل ثم يوضع قليل من خليط الزبادي في وسط طبق وتوضع فوقه سلطة القمح.

■ تُزين السلطة بأنصاف الطماطم الداكنة وترش بالمتبقي من خليط الزبادي.

المقادير

- | | |
|-----|----------------------------|
| 1 | كوب قمح مجروش |
| 1 | كوب ماء |
| 2 | ملعقة كبيرة زبيب |
| 1 | ملعقة كبيرة صنوبر محمص |
| 2 | ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم |
| 2 | فص ثوم مفروم |
| 4 | ملعقة كبيرة بقدونس مفروم |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| | ملح وفلفل |
| 1/4 | ملعقة صغيرة شطة مطحونة |
| 4 | طماطم |
| 1 | كوب زبادي |
| 1 | ملعقة كبيرة شبت مفروم |

يمكن إضافة نعناع جاف أو طازج بعد قومه عند التقديم.

سلطة عش الغراب

... يمكن استخدام الوصفات التالية منفردة مع أطباق أساسية أو جانبية

المقادير

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة خردل (مسترد)
- 1 ملعقة كبيرة من خلطة توابل التندوري
- الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 4 ملعقة كبيرة لبن زبادي
- 2 ملعقة صغيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

للسلطة:

- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/4 كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة
- 1 كوب كوسى مقطعة كعبدان الكبريت
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر محمص
- ومجروش
- 6 كوب أوراق جرجير ويمكن استخدام
- خس مقطع
- 2 كوب عش غراب (فطر) متوسط الحجم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 4 ورقة جلاش
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم

الطريقة

للصلصة:

- تذاب خلطة بهارات التندوري في الخردل والماء جيداً.
- تقلب خلطة التندوري مع الزبادي والعسل وعصير الليمون وتحرك جيداً وتبيل بالملح والفلفل.
- يمكن استخدام هذه الخلطة مع أنواع أخرى من السلطات وكذلك يمكن أن تستخدم لتتبيل صدور دجاج خالية من العظم والجلد ومعدة للشوي.

للسلطة:

- تخلط الطماطم والفاصوليا والكوسى والصنوبر والجرجير.
- تخلط ملعقتان من زيت الزيتون مع عش الغراب (الفطر) وتبيل بالملح والفلفل ويشوى.
- تغرد أوراق الجلاش وتدهن بالزيت ثم تغطى ورقة بالورقة الأخرى وتكرر الطريقة مع باقي الورق ثم تقسم إلى 6 دوائر متساوية وتخبز بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 5 دقائق.
- عند التقديم توضع رقائق الجلاش في أسفل الطبق وتغطى بالسلطة ويقليل من عش الغراب يرش قليل من صلصة التندوري فوق السلطة وحولها ثم يزين بقليل من النعناع المفروم.

- خلطة التندوري: جنزبيل، ثوم مفروم، كركم، فلفل أحمر حار، كمون مطحون.

المقادير

6	شرائح خبز فرنسي أو حلقات خبز سميكة
3/4	كوب عصير طماطم
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل
1/2	ملعقة صغيرة مريسة (معجون فلفل حار)
	ملح وفلفل
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر
2	طماطم متوسطة
2	بيض مسلوق
8	حببات زيتون أسود
1	علبة ثونة مصفاة من الماء
1	علبة أنشوجة (أنشوا) مصفاة من الزيت
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُحمّر الخبز قليلاً في فرن متوسط الحرارة ويترك جانباً للتقديم.
- يُخلط عصير الطماطم مع 4 ملاعق من الزيت والخل والمريسة ويتبل بالملح والفلفل وتُخلط المحتويات جيداً.
- يُصب السائل فوق الخبز حتى يتشرب معظمه.
- يُقطع الفلفل جانبياً إلى شرائح وينزع البذر وتُقطع الطماطم لحلقات.
- يُدهن الفلفل والطماطم بقليل من الزيت ويُتبلان بالملح والفلفل ويوضعان في فرن حرارته متوسطة، أو يشويان على شواية على أن تترك الطماطم لفترة طويلة.
- يُحفظ السائل الناتج عن الطماطم والفلفل جانباً.
- عند التقديم تُرص قطع الطماطم والفلفل فوق الخبز ثم يضاف إليها الثونة والأنشوجة.
- يُقطع البيض حلقات ويستعمل لتزيين السلطة مع الزيتون.
- يخلط السائل الناتج عن الطماطم والفلفل مع عصير الليمون وتقبل به السلطة.
- يمكن عمل جميع الخطوات السابقة وحفظها جانباً إلى حين التقديم حتى لا يصبح الخبز ليناً.

— يمكن شوي الخضروات وتحمير الخبز قبل التقديم بفترة وخلط المكونات قبل التقديم.

سلطة بالخبز المحمر

... يمكن استعمال القليل من السماق أو قطع الثونة أو الأنشوجة مع السلطة.



الطريقة

المقادير

- يُقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويُدهن بالزيت ويُحمَّر في الفرن أو في المقلاة حتى يحمر لونه.
- تخلط الطماطم مع الخيار والبصل والتعناع.
- يُخفق زيت الزيتون والخل جيداً ويتبل بالملح والفلفل والتعناع الجاف.
- يُفرد قلب الخس في طبق التقديم.
- يُخلط الخبز المحمر والسلطة وخليط الزيت.
- تُرص السلطة فوق الخس قبل التقديم مباشرة.

- 2 رغيف خبز بلدي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 3 خيار مقشر بدون بذر
- 3 طماطم بدون بذر قطع صغيرة
- 1/2 كوب بصل أخضر
- 1/4 كوب ورق نعناع أخضر طازج مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة صغيرة خل
- ملح/ فلفل
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف
- قلب خس

سلطة التبولة

... يقال أن سبب تسميتها بهذا الاسم هو التوابل المستخدمة بها والتي تؤثر على مذاقها

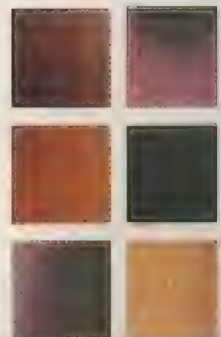
المقادير

1/2	كوب برغل ناعم
4	كوب أوراق بققدونس بدون سيقان مفروم فرماً صغيرة
1/3	كوب عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة ملح
8	سيقان بصل أخضر (الجزء الأبيض فقط) مقطّع قطعاً صغيرة
1/4	ملعقة صغيرة غرقة مطحونة
1/3	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح وفلفل
1/8	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1	طماطم كبير مقطعة مكعبات صغيرة
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/3	كوب نعناع طازج مفروم
2	قلب خس بلدي

الطريقة

- يفضل نخل البرغل قبل الاستخدام وشطفه بقليل من الماء البارد والضغط عليه للتخلص من أي ماء زائد.
- يفضل غسل البقدونس وتجفيفه جيداً قبل فرمه.
- تخلط جميع المحتويات ما عدا الخس والنعناع بما في ذلك التوابل.
- تترك السلطة بالثلاجة على الأقل لمدة ساعتين حتى تتجانس المكونات وحتى يتشرب البرغل بمذاق التوابل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- عند التقديم يُضاف النعناع المفروم وتعدل التوابل إذا تطلّب الأمر.
- تُقدّم التبولة مصحوبة بأوراق الخس.

-البرغل أربعة أنواع، أولها الخشن ويستخدم في الشورية والأطباق المطبوخة على النار، والأقل خشونة يستعمل في عمل الحشو والخلطات والأطباق السطوية بالفرن أما المتوسط فيستخدم في الكبة والكفتة وبعض أنواع المحاشي، والبرغل الناعم يستخدم في السلطات وأيضاً في الكبة. وعند استخدام البرغل يمكن إشباعه بنكهة المكونات المستخدمة إما بإضافة بصلّة مبشورة أو عصير طماطم أو قليل من الخل قبل إضافته إلى الشورية.



سلطة الشاكوريا بالطماطم

... تعتبر الشاكوريا والرجمة والخرجير من الورقيات المستخدمة في السلطة.



الطريقة

- يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل ويقلب حتى يتجانس جيداً.
- تقطع الطماطم إلى حلقات طولية وتدهن بالفرشاة بخليط الزيت والليمون وتشوى وتترك جانباً.
- تخلط قطع الزيتون والجبن الأبيض ويضاف إليها المنبث من خليط الزيتون والليمون.
- تقطع أوراق الشاكوريا وتغسل وتجفف ويمكن استبدال أوراق من الخس عوضاً عن الشاكوريا أو أوراق السبانخ.
- تتبل أوراق الشاكوريا بقليل من خليط الزيت والليمون وتوضع طبقة من بعض حلقات الطماطم وتوضع طبقة أخرى من أوراق الشاكوريا، وكذلك طبقة أخرى من الطماطم ويرش خليط الجبن والزيتون ويرش فوق طبق سلطة الشاكوريا والطماطم.

المقادير

- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 3 طماطم
- 1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر ومقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب جبنة بيضاء مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 شاكوريا أو خس بلدي

-تستخدم أوراق الشاكوريا إن وجدت وهي ذات مذاق مرّ قليلاً، وفي حالة توافرها تستخدم السبانخ أو أي نوع من الورقيات.

المقادير

1	بصل متوسط مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
8	خرشوف (أرض شوكة)
	صغير طازج أو (مجعد)
1/4	كيلو فول أخضر بدون قشر
1/4	كوب بسلطة (بازيلا)
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويوضع البصل في الزيت ويقلب لمدة 7 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق أخرى ثم يضاف الخرشوف والفول والبسلطة.
- إذا كان الخرشوف والبسلطة طازجان فيجب سلقهما. وإذا كانا مجعدين فيفضل غسلهما.
- تُضاف الأعشاب وتبيل المواد بالملح والفلفل، ويُضاف عصير الليمون والماء وتغطي كل المحتويات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- عند التقديم يمكن أن تزين السلطة بحلقات من الطماطم. وعند استخدام الفول الأخضر المجعد يجب أن يقشّر.

– يفضل تحضيرها قبل التقديم ببضع ساعات

سلطة الشارمولا

... يُقدم طبق سلطة الشارمولا مع طاجين الأسماك على المائدة المغربية



الطريقة

المقادير

1 فلفل أخضر

1 فلفل أحمر

8 طماطم مقطعة ومصفاة

2 فص ثوم مفروم

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملح وفلفل

1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جاف

حار مطحون

■ يدهن الفلفل الأحمر والأخضر بقليل من الزيت ويُشوي

بوضعه مباشرة على النار أو في الفرن حتى تصبح القشرة

الخارجية بنية اللون.

■ يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويلف بإحكام ويُترك

لبضع دقائق ثم ينزع البذر والقشرة الخارجية ويقطعان إلى

قطع صغيرة جداً.

■ يُسخن الزيت في نفس الأثناء ويُوضع الثوم والطماطم وتُضاف

بالمح والكمون، وتترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى

تتبخّر كمية كبيرة من عصير الطماطم، ثم يُضاف الفلفل

وتُقلب المحتويات جيداً وتترك لمدة 5 دقائق أخرى.

سلطة الطحينة

... يمكن استخدامها كصلصة تضاف إلى سلطة خضراء أو كأساس لسلطات أخرى

المقادير

1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2	كوب طحينة
1/4	كوب ماء
1/4	كوب عصير ليمون

الطريقة

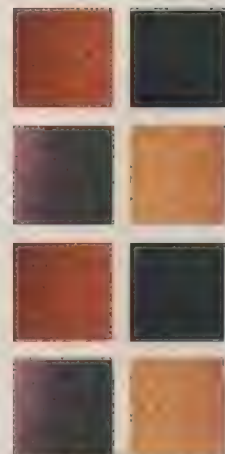
- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ويضاف إليهما الكمون والفلفل.
- تخلط الطحينة والماء جيداً ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تتجانس تماماً.
- يُضاف خليط الثوم والتوابل لباقي المكونات وتمزج جيداً.



- يفضل عمل السلطة قبل الاستخدام بفترة حتى تتجانس المكونات. كما يمكن تحضيرها بوضع كل المكونات في خلاط مع التأكد من فرم الثوم جيداً. عند استخدام الطحينة يُراعى أن توضع في حمام ماء دافئ (في وعاء ويوضع هذا الوعاء داخل وعاء أكبر فيه ماء دافئ) وتقلب حتى نحصل على المعجون والزيت معاً.

- يمكن استخدام كوب من هذه السلطة مع كوب من الزبادي وحبتان من البانسان المشوي والمهروس للحصول على سلطة بابا غنوج. وكذلك يمكن إضافة السلطة إلى خبز مطبوخ وحققها بالخللاط لعمل سلطة الحمص.

- لتحضير صلصة طبق الشاورمة تضاف 1 ملعقة صغيرة شطة، 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ونصف كوب شمامه مكعبات صغيرة إلى سلطة الطحينة.



... يمكن الحصول على نتائج مختلفة ولذيذة باستخدام أنواع مختلفة من البقول



المقادير

1/2	كوب فاصوليا حمراء جافة	3	فص ثوم مفروم
1/2	كوب فاصوليا بيضاء جافة	1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	كوب لوبيا سوداء أو (لوبيا بعين سوداء)		ملح وفلفل
1/4	كوب حمص	1/4	كوب كزبرة خضراء مفرومة

1/4 كوب فاصوليا بني

1 كوب ذرة مسلوقة

3 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم

1 فلفل مقطع مكعبات صغيرة

1/3 كوب زيت زيتون

1/4 كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة

2 ملعقة كبيرة خل

الطريقة

تحضر كل البقول بالطريقة نفسها بحيث أن:

- تنقع البقول في ماء ساخن لمدة نصف ساعة للتخلص من الغازات.
- يتم التخلص من ماء النقع ويوضع كل نوع من البقول في خبز أضعاف كميته من الماء على نار متوسطة.
- تترك البقول حتى تنضج. وتتفاوت المدة من نوع إلى آخر بين نصف الساعة إلى الساعة.

الطريقة

- عندما تنضج البقول تُرفع من الماء وتُغسل بقليل من الماء الساخن.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة تُطهى في ماء مضاف إليه قليل من الحليب والزبدة ثم تُرفع وتوضع جانباً.
- تخلط جميع البقول المطهية والباردة ويضاف إليها الذرة والبصل والفلفل والزيت والطماطم والخل والثوم وتُتبّل بالملح والفلفل والكمون.
- تُضاف الكزبرة المفرومة إلى السلطة وتخلط جيداً.



- للحصول على مذاق أفضل يجب تحضير هذه السلطة قبل تناولها بفترة حتى يتجانس الخليط ويمكن أن تقدم كطبق جانبي أو رئيسي.

- يجب تغطية البقول بحوالي 2 سنتيمتر من الماء عند غليها. لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان يمكن إضافة ملعقة من الزبدة، كما يمكن إضافة بعض الثوابل والبهارات كالحبهان أو ورق الغار ويفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات من ليمون أو طماطم أو خل. وتترك البقول عند البدء في الغليان مدة 10 دقائق ثم تخفف الحرارة وتترك على نار هادئة لمدة 1 1/2 ساعة إلى أن تنضج تماماً.

- يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها فتكوب واحد من البقول المجففة يصبح 3 أكواب بعد الطهي. والطريقة الأخرى وهي الأفضل في تحضير البقول هي نقعها في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل، قبل طهيها، عوضاً عن غليها وطهيها بالطريقة السريعة.



سلطة السبانخ بالليمون المخلل

... تقدم دافئة ولا يستغرق طهيها أكثر من دقائق



الطريقة

المقادير

- تَنزَع سيقان السبانخ ويُحافظ على الورق ويُغسل جيداً ويجفف.
- يُقَطَّع مخلل الليمون إلى أنصاف ثم إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر ويمكن الحفاظ على بعض الشرائح الطويلة للتزيين.
- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يُقلَّب الغلغل الأحمر الطازج في الزيت لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- توضع أوراق السبانخ وتقلب مع الغلغل في الزيت الساخن حتى تذبل قليلاً.
- يُضاف الليمون المخلل وتتبيل المحتويات كلها بالملح والغلغل و الغلغل الجاف الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف عصير الليمون ثم تُرفع عن النار. ويراعى عدم تركها على النار لمدة طويلة.

- 1 كيلو سبانخ طازجة
- 3 ليمون مخلل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر جاف حلو
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

تطهى السبانخ في إناء واسع حتى تذبل بسرعة وتنبخر أكبر كمية من الماء دون أن تظهى لمدة طويلة.

جبين أبيض متبل

... يمكن استخدام زيت الجبن المخفوف للطهي

المقادير

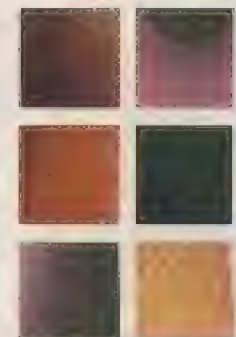
10	حبات حبهان
1	عود قرفة
1/4	كيلو جبين أبيض مقطع
	مكعبات كبيرة
2	ورق غار
1	ملعقة صغيرة أوريجانو طازج
	أو
1/2	ملعقة كبيرة أوريجانو جاف
1 1/2	كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُقشّر الحبهان ويُحمص البذر الداخلي ويضاف إليه عود القرفة بعد تكسيره وتحرك المواد في مقلاة على نار متوسطة لمدة 3 دقائق.
- تُرص مكعبات الجبن في برطمان زجاجي معقم.
- يُضاف الحبهان والقرفة إلى قطع الجبن ثم يُضاف ورق الغار والأوريجانو.
- يُصب الزيت على الجبن على أن يغطي كل المحتويات.
- يُحكم إغلاق البرطمان ويُحفظ بالتلاجة لمدة أسبوعين قبل الاستخدام.

سلطات
ومشهييات

- يمكن استعمال الطريقة نفسها بالاستعاضة عن الحبهان والقرفة، بالشطة المجروشة وخب الثفل الأسود وزعفران الجبل عوضاً عن الأوريجانو.
- يمكن حفظ الجبن في الزيت ويمكن غسل المالح منها بالماء أو نقعها لمدة قصيرة في اللبن (الحليب) للتخلص من الملح.
- ينتشر الجبن الأبيض المصنوع من لبن الماعز في منطقة البحر الأبيض المتوسط وتُصنع معظم أنواع الجبن الآن من لبن البقر.



سلطة المفتول

... وكذلك يطلق على المفتول المحمصة أو المغربية، وهو نوع من أنواع الكسكسي ولكنها كبيرة الحجم.



الطريقة

المقادير

■ يُسخن الماء ويضاف إليه المفتول ويغطى بإحكام ويترك لحوالي 10 دقائق على نار هادئة إلى أن ينضج ويشرب السائل.

2 كوب ماء

1 كوب مفتول

1 جزر متوسط مبشور

1 فلفل أحمر قطع صغيرة

■ يقطع الفجل الأحمر إلى أربع أجزاء ثم إلى شرائح رفيعة.

1/4 كوب فجل أحمر

■ يخلط زيت الزيتون والبهارات والفلفل والملح جيداً.

2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة

1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

■ تخلط المحتويات بأكملها ثم يوضع المفتول بعد أن يبرد ويضاف إليه الجزر وخليط زيت الزيتون ويخلط جيداً.

3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1/2 ملعقة كبيرة بهارات

ملح وفلفل

1 ملعقة صغيرة خل

-تترك السلطة في الثلاجة ساعتان على الأقل قبل تقديمها حتى تنضج المحتويات. ويمكن استخدام الطريقة نفسها والاستعاضة عن المفتول بالكسكسي أو الكسكسي.

... يمكن عمل السلطة باستخدام لسان الغصن بالطريقة نفسها.

الطريقة

- يوضع الأرز في الماء على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
- تُخفّض درجة الحرارة إلى هادئة ويُحكم تغطية وعاء الأرز ويترك لحوالي 15 دقيقة حتى ينضج ويترك ليبرد.
- يُقطع الفلفل إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبدة، وإذا كانت مجمدة (مثلجة) فيفضل وضعها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستعمال.
- تغسل الفاصوليا السوداء وتوضع في كوب الماء المتبقي لتطهى لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يُمزج الخل مع زيت الزيتون جيداً ثم يضاف إليه باقي المحتويات وتقلب حتى تندمج تماماً وتعديل كمية الملح حسب المذاق.
- تُترك السلطة يوضع ساعات في الثلاجة قبل تقديمها.

المقادير

- 1 كوب أرز
- 1 1/2 كوب ماء
- 1/4 كوب فلفل أخضر مقطع
- 1/4 كوب فلفل أصفر مقطع (اختياري)
- 1/4 كوب فلفل برتقالي مقطع (اختياري)
- 1/2 كوب ذرة
- 1/4 كوب فاصوليا سوداء
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

- يُستحسن ألا يضاف أي دهن من زيت أو زبدة إلى الأرز أثناء الطهي أو ملح إذا كان الغرض عمل السلطة.
- إذا كان الأرز المستخدم مطبوخاً من قبل ومضافاً إليه ملح ودهن، فيمكن غسله تحت ماء باردين.

المقادير

1	كوب برغل متوسط الخشونة
3	كوب ماء دافئ
1/4	كوب بصل (بازيلا)
1/2	كيلو أسبارجوس (هليون)
1/2	بصلة متوسطة
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوسى صفراء
1	كوسى خضراء
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب فلفل أحمر
1/2	خبز مقطع قطعاً صغيرة
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويترك حوالي نصف الساعة حتى يتشرب الماء ويصير طرياً.
- يُصفى البرغل جيداً من الماء بالضغط عليه بين اليدين.
- تسلق البصلة والأسبارجوس في ماء مغلي مضاف إليه قليل من الملح، ثم توضع في ماء مثالج مباشرة للحفاظ على لونها الأخضر، ثم يُقطع الأسبارجوس إلى قطع صغيرة.
- يُقطع البصل إلى قطع صغيرة ويُحمّر قليلاً في ملعقة من الزيت وينشل، ويحافظ على الزيت بارداً.
- تقطع الكوسى إلى نصفين وتدهن بالزيت والملح والفلفل وتشوى، بعد النضج تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُقطع الفلفل الأحمر إلى قطع متناسقة صغيرة.
- تُسخن الكمية المتبقية من الزيت على نار متوسطة ويحمر بها قطع الخبز وترفع على ورقة أو قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف الزيت المتبقي من البصل إلى البرغل وكذلك عصير الليمون ثم الخبز وتقلب جيداً.
- تضاف باقي المحتويات وتقبل بالملح والفلفل.

- يجب الانتباه إلى حجم حبة البرغل ونسبة الماء المضاف إليه، فإذا كانت حبة البرغل كبيرة فيجب تركه متقوفاً لمدة أطول، وبإمكان أن تقلل نسبة الماء عندما يكون البرغل ناعماً حتى يتشرب من الزيت والليمون.

- يمكن تحضير السلطة وتركها في الثلاجة لحين التقديم وعندها يضاف الخبز.

... هي سلطة تشبه الصلصة ويمكن تقديمها إلى جانب أطباق المكرونة أو الأرز

المقادير

2	طماطم كبيرة
1	كوب حمص مسلوق
1/4	كوب بصل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيفضل غسله بالماء الساخن. وإذا كان جافاً فينقع في ماء ساخن ثم يُغسل ويُغلى في خمس أضعاف كميته من الماء إلى أن ينضج، ثم يُصفى.
- يُضاف الحمص بعد أن يبرد إلى الطماطم، ويضاف البصل والكزبرة وزيت الزيتون وعصير الليمون وتُتبّل بالملح والفلفل.
- يُخلط الخليط جيداً وتغطى السلطة بإحكام وتترك في الثلاجة حتى تتشبع المكونات وتتجانس قبل تقديمها.



- يراعى استخدام السائل الناتج من الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون وإضافتهم لزيادة النكهة في الأطباق المقدمة معها.



...أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

2 1/2 كوب فول بدون قشر

(مدشوش)

1 1/4 كوب بقادونس طازج

1 بصلة متوسطة مقطعة

8 فص ثوم

1/4 كوب كزبرة خضراء وشبت

1/2 كوب كرات

1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة

1/2 ملعقة صغيرة بكمونات

صودا

1 ملعقة كبيرة ماء

ملح

1/4 ملعقة صغيرة شطة

1/4 ملعقة كمون مطحون

1/4 ملعقة بهارات

سمسم للتزيين

زيت للقلي

الطريقة

■ يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير

الماء بين الحين والآخر.

■ يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.

■ تُخلط الخضراوات مع الفول.

■ تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم أو بخلطها

في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا

تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.

■ تُذاب بكمونات الصودا في الماء وتُضاف

إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.

■ يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة

حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة

فهرنهايت.

■ يُشكل عجينة الفلافل إلى أقراص صغيرة

قطرها 3 سنتيمتر وتُزين بقليل من السمسم

وتُقلّى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو

حتى تنضج.

■ تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويشات

مع سلطة الطحينة والسلطة اليلدي.



— عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

سلطة البطاطس

... يمكن تقديم سلطة البطاطس فوق أوراق من الخس مع بيض مسلوق لتكون وجبة كاملة

الطريقة

المقادير

- تسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج ثم ترفع من الماء.
- تقشر البطاطس المسلوقة وتقطع إلى نصفين طولياً ثم إلى أنصاف حلقات سماكة كل واحدة منها حوالي سنتيمتر واحد.
- يخلط الثوم والشبت والبقدونس مع الخل والزيت ويثبل بالملح والفلفل ويخلط جيداً.
- تقلب المحتويات وتخلط مع البطاطس وتترك لفترة قبل تقديمها حتى تتشبع البطاطس بالخليط وتكتسب المذاق من الخل والأعشاب.

- 5 بطاطس حجم كبير
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم طازج
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 4 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1/2 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

-يفضل استخدام زيت الزيتون بسبب مذاقه، يمكن استخدام الزيت النباتي، كما يمكن الاستعاضة عن البقدونس والشبت بما يتوفر من أعشاب أخرى.



سلطة الجزر

... تقدم على المائدة المغربية

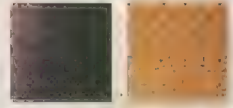
الطريقة

المقادير

- يخلط عصير الليمون والملح والفلفل وزيت الزيتون جيداً.
- يضاف خليط عصير الليمون إلى الجزر المبشور ويقلب جيداً ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتجانس الخليط.
- تقدم هذه السلطة كطبق جانبي أو مع المقبلات.

- 1 كيلو جزر مبشور
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة فلفل اسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

-يمكن أن تقدم هذه السلطة بإضافة سكر وعصير برتقال عوضاً عن الليمون، وقليل من القرفة المطحونة، وترش بقليل من ماء الزهر. وتقدم في قشرة برتقال كطبق حلو خفيف.



سلطة الحمص

... يمكن إضافة هذه السلطة فوق طبق من السلطة الخضراء أو فوق الأرز

المقادير

4	كوب ماء
1	كوب حمص
1	ملعقة كبيرة خل أبيض
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
	ملح
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود
	مطحون

الطريقة

- يغسل الحمص وينقع لمدة يوم ويسلق في الماء على نار متوسطة، و يُنزع كل ما يظهر فوق الماء من ريم.
- عندما يبدأ في الغليان تخفض الحرارة ويترك لمدة ساعة أو حتى يتم نضجه.
- يُصفى الحمص ويترك حتى يبرد.
- يُخلط الحمص مع عصير الليمون والزيت والبقدرونس المفروم والملح والفلفل والخل.
- يُفضل عمل السلطة قبل تقديمها بوقت كاف لتتشبع بنكهة الخل والليمون.

— إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيجب التخلص من الماء المدفون به.
بماء دافئ وعندها تقلل نسبة الملح المستخدمة في الوصفة.



سلطة العدس بجبة

... يمكن استخدام الفجل أو الكرفس عوضاً عن الجزر

الطريقة

المقادير

- | | | | |
|---|------------------------|---|---|
| 3 | كوب ماء | ■ | يُغسل العدس ويضاف إليه الماء ويوضع على |
| 1 | كوب عدس بجبة (بني) | | نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى يبدأ في |
| 3 | ملعقة خل أحمر | | التنضج. |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون | ■ | يُرفع من على النار ويتم التخلص من الماء |
| 1 | ملعقة كبيرة كمون مطحون | | الزائد ويترك حتى يبرد. |
| 1 | جزر مقشر ومقطع مكعبات | ■ | يُخلط الخل والزيت والملح والكمون جيداً. |
| | صغيرة | ■ | يُضاف الجزر والعدس لخلطة الزيت والخل |
| | ملح | | ويحركان جيداً. |
| | | ■ | يترك العدس في الثلاجة لبضع ساعات قبل |
| | | | تقديمه. |

- يستحسن أن لا يترك العدس مدة طويلة على النار حتى لا يصبح مهروساً أو طرياً، بل يجب أن يكون جامداً بعض الشيء.



سلطة الفاصولياء البيضاء

... سلطة ذات قيمة غذائية عالية.

الطريقة

المقادير

- | | | | |
|-----|--------------------------------|---|--|
| 1 | كوب فاصوليا بيضاء | ■ | توضع الفاصوليا في 3 أكواب من الماء على |
| 5 | كوب ماء | | نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان ثم ترفع |
| 1/2 | ملعقة كبيرة شبت مفروم | | عن النار وتترك في الماء لمدة ساعة وتصفى. |
| 1/4 | كوب فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة | ■ | توضع الفاصوليا في الماء المتبقي على نار |
| 1 | ملعقة كبيرة خل أبيض | | متوسطة وتترك حتى تنضج حوالي 45 دقيقة، |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون | | ثم نتخلص من الماء الزائد، ونراعى عدم |
| | ملح وفلفل | | الطهي لمدة طويلة. |
| | | ■ | تتبل الفاصوليا بالزيت والخل والملح والفلفل |
| | | | وهي مازالت ساخنة، وهذا يساعد على |
| | | | تشبعها بالنكهة ثم تترك حتى تبرد. |
| | | ■ | يُضاف الفلفل المقطع والشبت المفروم وتقلب |
| | | | جيداً، ويُفضل حفظها في الثلاجة لبضع |
| | | | ساعات قبل التقديم. |

سلطة اللوبيا

... عند التقديم يمكن تدفئتها قليلاً. كما يمكن الاستعاضة عن الخل بعصير الليمون.

الطريقة

- تنقع اللوبيا في ماء ساخن لمدة نصف ساعة ثم تُغسل من الماء وتغسل.
- يُضاف الماء إلى اللوبيا وتوضع على نار متوسطة وتترك حتى تبدأ في الغليان. ثم تُخفض الحرارة وتترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يوضع الزيت والخل في مقلاة وعندما يبدأ في الغليان يُضاف البصل الأحمر ويُرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- تُوضع اللوبيا بعد أن تُصفى من أي ماء زائد بها في وعاء ويُضاف إليها البصل والزيت والخل والكزبرة المفرومة وتقبل بالملح والفلفل.
- تُترك السلطة في وعاء محكم الغطاء في الثلاجة لبض ساعات قبل تقديمها.

المقادير

- 1 كوب لوبيا
- 3 كوب ماء
- 1/4 كوب بصل أحمر مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أحمر
- ملح وفلفل

صلصة النعناع والكزبرة

... تعتبر هذه الصلصة من أهم الصلصات في المطبخ الهندي. ولا تخلو وجبة من تقدم أيضاً في المطبخ الأفغاني والباكستاني.

الطريقة

- يوضع البصل والنعناع والكزبرة والفلفل الحار وعصير الليمون في خلاط كهربائي وتُفرم المواد جيداً.
- يُقلب الخليط في اللبن الزبادي ويُقبل بقليل من الملح ويخلط جيداً حتى يتجانس.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.

المقادير

- 1 بصلة متوسطة
- 1/2 كوب نعناع طازج
- 1/2 كوب كزبرة خضراء
- 1 فلفل حار
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 كوب لبن زبادي
- ملح

– تقدم هذه الصلصة مع الساموسا (مثل السمبوسة) والفاكهة والخبز أيضاً. وتتفاوت كثافتها بإضافة كمية أكبر من الماء ولبن الزبادي. ويمكن إضافة طماطم مقطعة نصفين صغيرة إليها وقليل من الخل.



... كانت تصنع من لبن الماعز كامل الدسم ولكنها تصنع الآن من أنواع مختلفة من الزبادي

المقادير

2 كوب لبن زبادي

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو

زعتر

1 1/2 كوب زيت زيتون

الطريقة

■ يخلط الزبادي وعصير الليمون والنعناع

الجاف جيداً.

■ توضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء

بحيث تغطي قاعه.

■ يسكب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق

الوعاء.

■ تربط أطراف الشاش بإحكام وتعلق فوق

وعاء.

■ تترك في مكان بارد حتى يرشح كل الماء

ويستغرق هذا حوالي يومين.

■ يجب حفظ اللبنة في الثلاجة إذا كان الجو

حاراً.

■ عندما يتم التخلص من الماء تُنزع من كيس

الشاش وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك.

■ تُقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتُكور على شكل

كرات قطرها 4 سنتيمتر.

■ تحفظ في الثلاجة مرة أخرى إذا تطلب الأمر

حتى تتماسك.

■ تُرص في برطمان معقم وتُغطى بزيت

الزيتون بإحكام.

■ يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.

-إذا كان المطلوب لبنة قليلة الدسم فيستخدم زبادي قليل الدسم. ويمكن الاستعاضة عن النعناع المجفف بالزعتر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش. وكما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لإعطاء نكهات أخرى. وتعتبر أهم مرحلة في تحضير اللبنة هي المرحلة الأولى التي يتم فيها التخلص من الماء لأنه في هذه الأثناء يُقتضى على البكتريا أيضاً.



... تعتبر صلصة المايونيز من الصلصات الباردة الأساسية التي يمكن استخدامها في عدة وصفات

المقادير

3	صفار بيض
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أبيض
	مطحون
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون أو
	خل
1 1/2	كوب زيت نباتي

الطريقة

- يتبل صفار البيض بالملح والفلفل ونصف عصير الليمون أو الخل.
- يُخفق صفار البيض بمضرب حتى يندمج الخليط، وإذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيستعمل على السرعة المتوسطة.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطاً رفيعاً جافاً أثناء الخفق، أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة ثم الأخرى.
- عندما يصبح المايونيز سميكاً يُضاف المتبقي من عصير الليمون أو الخل ثم يُضاف باقي الزيت دففاً واحدة مع الاستمرار في الخفق.



يُراعى عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماماً قبل إضافة المزيد من الزيت، ويجب أن تتناسب سرعة إضافة الكمية المضافة من الزيت. وبالتالي يمكن زيادة السرعة أو تقليل الكمية إذا لم يتم الاندماج بالكامل. للحصول على نكهة الثوم والزعفران والليمون في المايونيز، يسخن عصير الليمون قليلاً ويُضاف إليه الزعفران ويترك جانباً حتى يصبح لونه برتقالياً ويُضاف الثوم المفروى ناعماً إلى الزعفران والليمون ثم المايونيز ويُمسح الخليط جيداً. يمكن أن تدهن هذه إلى جانب أطباق السمك أو تضاف إلى الشورية، أو يدهن بها الخبز لعمل الساندويشات، وكذلك يمكن إضافة قليل من الماء واليقطين المقروم إلى المايونيز للحصول على نكهة أخرى. ويمكن إضافة أنواع أخرى من التوابل أو الأعشاب العطرية.



... يمكن أن تكون قطع الخضار متساوية في الحجم لتتضح في الوقت نفسه.

المقادير

3	كوب ماء
1	كوب خل
3	ملعقة كبيرة ملح
1/2	قرنبيط (زهرة)
1	فلفل أحمر
1	جزر حجم كبير
1	كرفس
10	حبات فلفل أخضر صغير

الطريقة

■ يخلط الماء والخل والملح ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.

■ يقشر الجزر ويقطع حلقات ويمكن استعمال السكين المستننة لإعطائه شكلاً متعرجاً (زج زاج).

■ يقطع الكرفس إلى قطع متساوية، ويقطع الفلفل الأحمر إلى شرائح وتفصل الزهرة عن بعضها.

■ يرص الخضار و يضغط في برطمان معقم ويصب عليه خليط الماء والخل ويحكم إغلاقه ويترك لمدة أسبوع قبل الاستعمال.

■ يجب حفظه بالثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



كبيس خضار مشكل

... نفس طريقة الطرشي ولكن بإضافة توابل وبهارات نحصل على لون ونكهة مختلفين.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | قرنبيط (زهرة) مقطع قطعاً متوسطة |
| 2 | فلفل أحمر حار |
| 1 | جزر كبير مقشر مقطع قطعاً متوسطة |
| 2 | فلفل أخضر مقطع شرائح عريضة |
| 3 | فلفل أخضر حار |
| 4 | فص ثوم |
| 1 | فلفل أحمر حار مفروم |
| 4 | خيار صغير |
| 3 | كوب ماء |
| 1 | كوب خل |
| 3 | ملعقة كبيرة ملح |
| 1 | ملعقة كبيرة كركم |
| 1 | ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| 1 | ملعقة صغيرة قرنفل مطحون |

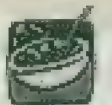
الطريقة

■ يغسل الخضار جيداً ويُجفف من الماء.

■ يُخلط الماء والخل والملح والكركم والجنزبيل والقرفة والقرنفل ويُوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.

■ يُخلط الخضار ويرص في برطمان معقم ويُغطى بخليط الماء والخل والبهارات ويحكم غلقه ويترك لمدة أسبوع.

■ يجب حفظه في الثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



مخلل الخيار

... يمكن إضافة ورق الغار وفلفل طازج حار لإعطاء الخيار مذاقاً حاراً.



المقادير

- | | |
|-------|-----------------------|
| 1 | كيلو خيار صغير |
| 1/4 | كوب ملح |
| 3 | كوب ماء |
| 1 1/2 | كوب خل |
| 2 | عود قرفة صحيحة |
| 5 | حبّات قرنفل صحيح |
| 10 | حبّات فلفل أسود صحيح |
| 2 | ملعقة كبيرة ثوم مجروش |

الطريقة

■ يغسل الخيار ثم يوضع في برطمان معقم.

■ يذاب الملح في الماء.

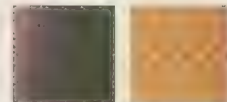
■ يوضع الماء في وعاء ويضاف إليه الخل والقرفة والقرنفل والفلفل الأسود ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يترك جانباً ليبرد ويتشبع بنكهة البهارات المضافة.

■ يضاف الثوم المجروش إلى الخيار وكذلك خليط الماء والخل حتى يغطي الخيار تماماً.

■ يترك مخلل الخيار لمدة لا تقل عن يومين حتى يتشرب النكهة.

■ يجب نزع الريم الأبيض إذا ظهر ويجب حفظ الخيار في الثلاجة بعد البدء في الاستعمال.

- تخليل الخيار كبير الحجم يراعى تخطيته بالملح لمدة يوم حتى يمتص أكبر كمية من الماء.



مخلل الفلفل

... يمكن استخدام نوع واحد فقط من الفلفل

المقادير

- 1 فلفل أصفر
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر
- 3 فص ثوم مقطع حلقات رقيقة
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 3 كوب خل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون

الطريقة

■ يقطع الفلفل إلى أنصاف وينزع الجزء الأعلى وكذلك البذر ثم يقطع إلى قطع صغيرة.

■ يغلى ماء على نار متوسطة ثم يوضع به قطع الفلفل لمدة دقيقتين ثم يصفى ويترك جانبا.

■ يذاب العسل في الخل جيدا.

■ تخلط قطع الفلفل مع حلقات الثوم والجنزبيل وتوضع في برطمانات صغيرة وتُغطى بالخل والعسل.

■ تغلق البرطمانات بإحكام وتحفظ لمدة 3 أيام قبل الاستعمال.

■ يجب حفظها بالثلاجة بعد البدء باستعمالها.



زيتون بنكهة الكزبرة

... يمكن تغيير النكهة حسب التوابل والأعشاب المستخدمة.

الطريقة

- يُصفى الزيتون المخلل ويغسل بماء دافئ للتخلص من أي مواد عالقة به.
- يُجفف الزيتون جيداً وتوضع نصف الكمية في برطمان.
- تُحمّص الكزبرة الجافة قليلاً وتجرش ثم تُضاف إلى الزيتون.
- تُوضع ساق الزعتر مع الزيتون ثم يسكب الزيت فوقه بحيث يغطي الزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستخدام.

المقادير

- 1/2 كيلو زيتون أسود مخلل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- صحيحة
- 1 ساق زعتر طازج بالأوراق
- 1 1/2 كوب زيت زيتون

زيتون أخضر وأسود بالثوم

... يمكن استخدام أكثر من نوعين من الزيتون .

الطريقة

- يُصفى الزيتون ويغسل بماء دافئ ثم يجفف.
- يُسخن قليل من الزيت ثم يُضاف إليه الثوم والزعتر والشطة ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- يتم التسخين لاكتساب الزيت نكهة الثوم فقط ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الزيتون الأخضر والأسود ويوضعان في برطمان معقم.
- يُضاف باقي الزيت والبقدونس المفروم والزعتر وعصير الليمون إلى الزيت والثوم ويُقلب الخليط جيداً.
- يسكب خليط الزيت فوق الزيتون المخلل ويجب تغطية الزيت للزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستعمال.

المقادير

- 1 كوب زيتون أسود مخلل
- 1 كوب زيتون أخضر مخلل
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 فص ثوم مقطّع حلقات رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- مطحون
- 1/8 ملعقة صغيرة شطة

زيتون أخضر مخلل

... تعتبر ثمرة الزيتون فاكهة ، وتنتج دول حوض البحر المتوسط ٩٠٪ من المستخدم عالمياً.



الطريقة

المقادير

- يُغسل الزيتون جيداً ويشق طولياً بطرف سكين حادة.
- يُنقع الزيتون في ماء لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء كل يوم حتى يتخلص من مذاقه المر.
- يُدق الثوم بقليل من الملح والفلفل الحار ويُخلط مع الجزر والكرفس.
- يُصفى الزيتون ويُشطف جيداً ويصفى، يُرص طبقات بالتناوب مع خليط الثوم والجزر والكرفس مع الضغط للتخلص من الهواء.
- تُوضع طبقة من قشر الليمون بين طبقات الزيتون والخضار، يُوضع القشر كطبقة أخيرة.
- يُخلط عصير الليمون والخل والماء المملح (تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة حسب حجم وعدد البرطمانات).
- يجب أن تكون الأجزاء متساوية فإذا كان المستخدم كوب واحد من عصير الليمون فيخلط بكوب واحد من الخل وكوب واحد من الماء المملح.
- تُوضع طبقة من الزيت ويُغلق البرطمان بإحكام ويُترك لمدة شهر على الأقل وكلما زادت المدة قبل الاستخدام كلما كانت النتيجة أفضل، يُترك في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.

- 1 كيلو زيتون أخضر كبير
- 4 ملعقة كبيرة كرفس (ورق) مقطع قطعاً رفيعة
- 5 فص ثوم
- 2 جزر مبشور
- 3 فلفل حار
- 1 جزء عصير ليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)
- 1 جزء خل أبيض
- 1 جزء ماء مملح (3 ملعقة كبيرة ملح خشن لكل كوب ماء)
- زيت خضار



مخلل البصل

... يستخدم البصل الصغير فقط في هذه الوصفة

المقادير

- 1 كيلو بصل صغير
- 1 كوب فلفل أحمر حار مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة خردل حبوب
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
- 6 كوب خل ابيض
- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 4 عيدان كرفس

الطريقة

- 1 يُوضع البصل في ماء مغلي لبضع دقائق ويقشر بدون استخدام سكين ثم يوضع في ماء بارد ويصفى.
- 2 يُغلى الخل بعد أن يُضاف إليه الخردل والكزبرة والكرفس للحصول على نكهة إضافية ثم يُصفى ويحفظ جانباً.
- 3 يُوضع البصل في برطمان معقم ويضاف إليه الفلفل الأحمر المقطع ويغطى بالخل مع ترك حوالي 1 سنتيمتر فارغاً ويغطى بإحكام.
- 4 يُوضع البرطمان في حمام ماء مغلي (يوضع البرطمان في وعاء أكبر به ماء مغلي) لمدة 10 دقائق حتى نتخلص من الهواء داخل البرطمان.
- 5 يُحفظ حتى يتم نضجه لمدة أسبوع على الأقل أو حسب حجم البصل.



مخلل الطماطم

يمكن أن تُستخدم الطماطم الكبيرة بتفصيلها جانبياً وملئها بالخشخاش.



الطريقة

- تقطع الطماطم من أعلى على هيئة X أو شرائح بالعرض على ألا تفصل تماماً.
- يذق الثوم و الملح و الشطة و الكمون في الهاون جيداً حتى ينعم الخليط.
- يُضاف عصير الليمون و يخلط مع خليط الثوم.
- تحشى حبات الطماطم وترش بالمتبقي من خليط عصير الليمون.
- تحفظ في وعاء محكم بالثلاجة.

تترك لعدة ساعات قبل التقديم لتجاش المكنونات. عند استخدام ماء كبيرة يراعى تركها لمدة أطول. يمكن استخدام قليل من البقدونس المفروم.

المقادير

1/2	كيلو طماطم صغيرة
3	فص ثوم
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة شطة
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون



مخلل الليمون

... يفضل الليمون ذو الحجم الصغير والقشرة الرقيقة. وكلما زادت مدة تخليل الليمون تكون النتيجة أفضل والطعم ألذ.

المقادير

1/2	كيلو ليمون متوسط الحجم
2	ملعقة كبيرة حبة البركة (الحبة السوداء)
1	ملعقة كبيرة مسحوق العصفور
1/4	كوب ملح خشن
1 1/2	كوب عصير ليمون (يحفظ القشر جانباً)
2	فلغل حار
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُشق الليمون بسكين حاد على هيئة X.
- يُذاب الملح في عصير الليمون.
- يُخلط العصفور وحبة البركة.
- يُحشى الليمون بقليل من خليط العصفور وحبة البركة.
- يُرص الليمون في برطمان (إناء) ضغط زجاجي معقم ثم يُضاف عصير الليمون مع الملح.
- نتأكد من تغطية العصير للليمون تماماً.
- بعد بضع ساعات يلاحظ أن الليمون في البرطمان قد أنخفض وعند ذلك يمكن إضافة قشر الليمون والزيت لعمل طبقة تمنع من تسرب الهواء إليه.
- يُترك الليمون ليمر بمرحلة التخليل والتي عادة ما تتراوح بين ثلاثة أسابيع إلى شهر.
- إذا رغبتنا في التخليل بمدة أقصر، فيمكن تقطيع الليمون إلى أربعة أجزاء أو يمكن أن يُسخن نصف كمية عصير الليمون ويُضاف ساخناً أو يُسلق الليمون قليلاً قبل تخليله. وبذلك يمكن أن يصلح الليمون للاستعمال خلال 5 أيام.

— يمكن تقطيع الليمون إلى أربعة ويرش بكمية كبيرة من الملح. ويترك لمدة يوم ثم يشطف بالماء. وتُتبع باقي الطريقة في التخليل. ويكون الليمون جاهزاً بعد حوالي أسبوعين.

مخلل اللفت

... بسبب لونه الأبيض وقدرته على امتصاص الألوان، يأخذ اللفت لوناً جذاباً عند إضافة البنجر.

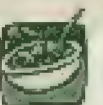
المقادير

1	كيلو لفت صغير
7	كوب ماء
10	ملعقة كبيرة ملح
1/2	كوب خل أبيض
1	بنجر متوسط مقطع حلقات أو مكعبات

الطريقة

- يُقطع اللفت إلى شرائح أو أرباع ويُغسل جيداً ويُرش بأربع ملاعق من الملح.
- يُترك اللفت في مصفاة لعدة ساعات للتخلص من الماء.
- يُغسل من الملح ويُرص في برطمان ويُضاف إليه البنجر.
- يُذاب الملح في الماء وقليل من الخل ويُصب فوق اللفت حتى يغطيه تماماً.
- يُترك لمدة أسبوع قبل الاستخدام، وبعد البدء باستخدامه يُحفظ بالثلاجة.

— بما أن اللون المكتسب يأتي من البنجر فحجم البنجر المضاف سيؤثر في قوة اللون



بادنجان مخلل

... يستخدم الحشو نفسه سواء كان الباذنجان مسلوقاً أو مقبياً

المقادير

1/2	كيلو بادنجان صغير
3	فص ثوم
1	فلفل أحمر حار
3/4	ملعقة صغيرة ملح
1	عود كرفس
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب خل أبيض

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويسلق حوالي 10 دقائق، ويحفظ قليل من ماء السلق جانباً.
- يهرس الثوم والفلفل والملح والكرفس في الهاون جيداً حتى يصبح كالמעجون.
- يُمزج عصير الليمون مع خليط الثوم.
- يشق الباذنجان من جنب واحد طولياً ويحشى بالخليط، ويرص في إناء زجاجي أو برطمان.
- يُقلب المتبقي من الخليط مع الخل وقليل من ماء السلق ويتبل بالملح والفلفل. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك لمدة يوم بالفلاجة.

- يمكن استعمال قليل من البقدونس والكزبرة الخضراء في الحشو.
- يمكن أن يلقى الباذنجان في قليل من الزيت عوضاً عن السلق، ويحشى ويصب عليه قليل من الخل أو عصير الليمون فقط وهذا النوع يكون جاهزاً في ساعات قليلة.



اُطباق

رئيسيه

rajat.com
Bridal Book

course



لحوم

- | | |
|-----|---------------------------|
| 134 | المقدمة |
| 135 | رفائق الحبر باللحم |
| 136 | بطاطس مبطنة |
| 137 | طاجن اللحم بالفرن |
| 138 | كفتة ملفوفة بالبادنجان |
| 139 | كفتة بصلصة الليمون |
| 141 | عكاوي |
| 142 | فخذ الضأن بالبرغل |
| 143 | لحم بالكوسى |
| 144 | الشاورمة بالبطاطس |
| 145 | أرز باللحم والزبادي |
| 146 | مورات ضأن |
| 148 | كتاب الحلة وخضار التوري |
| 150 | الكبة |
| 151 | كبة القمح على البخار |
| 152 | كبة الحامض |
| 154 | كبة الأرز والبطاطس |
| 155 | سنتيك (شرايح لحم) ملفوف |
| 156 | ريش بقر بصلصة الطماطم |
| 157 | البطاطس المفروسة بالريحان |

بالهنا والشفا

main

الأطباق الرئيسية

يأتي الطبق الرئيسي غالباً ثالثاً من حيث التقديم علي معظم موائد الطعام، يسبقه الحساء والمقبلات بأنواعها المختلفة، وذلك لتهيئة المعدة لاستقبال وجبة دسمة هي محتويات هذا الطبق الرئيسي.

ومفهوم الطبق الرئيسي *Main Course* يختلف من شعب لآخر حسب العادات والتقاليد الغذائية والمورثات الاجتماعية، وهو لدى معظم الشعوب يحتوي على اللحوم والطيور والأسماك والخضروات، مع مراعاة جماليات التقديم المختلفة.. ولدى شعوب أخرى تمثل الخضروات المكون الأساسي للطبق الرئيسي، سواء كانت على طريقة (اليخني العربي) أو الخضر غير الكاملة النضج على طريقة جنوب شرق آسيا.

ولأن الطبق الرئيسي هو الأكثر نسبة في مردوده الحراري (السعرات الحرارية) أصبح يراعى حالياً استخدام العديد من البدائل فيه، فيستخدم الزيت النباتي الذي يسكب على اللحوم المختلفة، كما يراعى تقديم الأرز والخضر على طريقة الطهي بالبخار الساخن، والطبق الرئيسي يعكس ما يحتاجه الجسم غالباً من مواد غذائية ضرورية، في مقدمتها البروتين والفوسفور واليود والكربوهيدرات وسائر المعادن الرئيسية كالحديد.

وارتبطت الأطباق الرئيسية بمناسبات الشعوب، ففي منطقتنا العربية نجد اللحوم بأنواعها الحمراء والبيضاء وأيضاً المأكولات البحرية تقدم في الأعياد ومناسبات الفرح، وأكثر من ذلك هناك أطباق بعينها كاللحوم وعلى الأخص لحوم الضأن ارتبطت بمناسبات خاصة في الأعياد ورمضان وغالباً ما يصاحب هذه الأطباق تجمع الأهل والأصدقاء.

وتعتبر الأسماك في مقدمة الأغذية الصحية والمفيدة للإنسان فهي كما وصفها القرآن الكريم "لحم طري وحلال" وربما المقصود بذكر صفة طراوة لحوم الأسماك هو خلوها بنسبة كبيرة من الدهون، وخبراء التغذية وضعوا الإجابة العلمية لهذا التساؤل فالأسماك تحتوي على نسبة عالية جداً من اليود والفوسفور والبروتين غير الضار، فضلاً عن افتقارها للدهون المشبعة، بالإضافة لسهولة هضمها.

وقديماً قالوا إن الطبق الرئيسي هو انعكاس لمهارة ربة البيت والشريحة الاجتماعية التي تنتمي إليها. ولقد دخلت العديد من المعتقدات القديمة في طريقة تحضير الطبق الرئيسي واختيار النوع المطلوب من اللحوم فيها - فمثلاً في الدول الشرقية يعتبر تقديم أجزاء من الذبيحة كالكوارع والرأس أمراً لا يليق بالضيف وذلك مبالغة في تكريمه وتجسيد الكرم العربي، بينما في دول جنوب شرق آسيا تعتبر هذه الأجزاء من الذبيحة من المتطلبات التي لا بد من توافرها في طبق الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور دون الاعتبارات الاجتماعية.

المقادير

10	رقائق خبز (راجع رقائق الخبز باب المعجنات)
1/2	كيلو لحم مفروم
1/2	كوب بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة

- يُحمّر اللحم المفروم على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم نتخلص من كل الدهن الزائد.
- يُحمّر البصل بملعقة من الزيت لمدة خمس دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً ثم يضاف إليه اللحم المطهو ويُقلب الخليط.
- يُتبّل اللحم والبصل بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف إليه البقدونس ويُخلط الجميع جيداً ويُقسم الخليط إلى خمسة أقسام متساوية.
- تُرص خمسة من رقائق الخبز وتقسم كمية الجبن المبشور إلى عشرة أقسام متساوية.
- يُرش جزء من الجبن المبشور فوق رقاقة الخبز ثم يمد جزء من خليط اللحم ثم يرش بجزء آخر من الجبن المبشور ويغطى الجميع برقاقة ثانية من الخبز.
- تُدهن مقلاة بقليل من الزيت وتوضع على نار متوسطة وتحمّر تلك الرقائق المملوءة باللحم المفروم لمدة خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار (سيساعد الجبن بالتصاق الرقائق بالخشو).
- تُقدم حالاً ويمكن حفظها بالفريزر أو التلاجة، وعند تقديمها توضع الرقائق في فرن ساخن ليضع دقائق قبل التقديم.



— يمكن استبدال اللحم المفروم بلحم مطهو سابقاً خال من العظم ويضاف للبصل بعد طهيهِ.

بطاطس مبطنة

... في ليبيا يدعى هذا الطبق بطاطنا مبطنة وهو طبق لذيذ وشهي.



الطريقة

المقادير

■ تسلق البطاطس وتُقشر وتُقسم بالطول إلى نصفين وتُقور (تجفف قليلاً).

6 بطاطس كبيرة

1/2 كيلو لحم مفروم

■ يخلط اللحم، والبصل، وبيضة واحدة، والجبن المبشور، والبقسماط والبقدونس والملح، والفلفل والبهارات جيداً.

1 بصلة كبيرة مفرومة ناعمة

2 بيضة

■ يكور الحشو وتُحشى البطاطس مع الضغط الخفيف حتى لا ينز الحشو.

1 كوب بقدونس مفروم

2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور (بارمازان)

1 ملعقة صغيرة بهارات

■ تُغطى حبات البطاطس المحشية بالدقيق ثم البيض ثم البقسماط.

1/2 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)

ملح / فلفل

■ تُحمّر البطاطس المحشوة في قليل من الزيت حتى تتلون ثم تُرفع في صينية (صاج) وتُرج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

1 ملعقة كبيرة بقسماط (حسب الحاجة)

زيت للتحمير

-تقدم ساخنة أو باردة مع سلطة خضار.



المقادير

1/2	كيلو لحم بقر أو ضأن مقطع مكعبات متوسطة
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
	ملح وفلفل
1	بصل كبير مبشور
2	فص ثوم مفروم
1	فلفل أخضر حامي (حار) مفروم
1/2	كوب حمص مسلوق (منقوع سابقاً لمدة ٨ ساعات) أو علب
4	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	كيلو سبانخ نظيفة مقطعة
2	بيض مخفوق
1/2	كوب جبن أبيض
1/4	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

■ تسخن نصف كمية الزيت في وعاء وتطهى به مكعبات اللحم وتتبّل بالملح والفلفل وتقلب حتى يصبح لونها بنياً.

■ يُضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر الحار ويقلب على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.

■ يُضاف الحمص المسلوق والماء والطماطم والكمون وتقلب المحتويات جيداً حتى تبدأ في الغليان ثم تغطى وتترك لمدة ساعة ويمكن إضافة ماء إذا احتاج الأمر.

■ تسخن الكمية الباقية من الزيت في وعاء ثم تطهى به السبانخ وتقلب باستمرار لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى خليط اللحم والقاصوليا.

■ يفرك الجبن ويضاف إلى البيض المخفوق كما يضاف دقيق البقسماط ويخلط جيداً ثم يغطى خليط اللحم والسبانخ ويوضع الخليط في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة.

تقع البقول يعيد الرطوبة إليها ويساعد على تقليل مدة الطهي.

كفتة ملفوفة بالبادنجان



الطريقة

للكفتة:

- يقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول، ويرش بالملح ويترك لمدة ساعة.
- يُشطف من الملح ويعصر قليلاً.
- يُرص في صينية ويدهن بالزيت ويحمّر بالفرن من الجانبين.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويخل بالبهارات والملح والفلفل.
- تُشكل الكفتة على هيئة أصابع. تُدحرج في الدقيق وتنفّض، ثم تُحمّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- يُوضع إصبع الكفتة فوق شريحة الباذنجان وتلف وترص في الصينية بحيث يكون الجزء الملفوف في الأسفل حتى الانتهاء من الكمية.

للسلصة:

- تُخلط المقادير حتى يذوب معجون الطماطم وتتبّل وتصب فوق الباذنجان.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة.
- يُقدم دافئاً مع الأرز الأبيض أو شرائح الخبز المحمر.

المقادير

للكفتة:

- | | |
|-----|---------------------------|
| 2 | بادنجان |
| | ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت |
| 1/2 | كيلو لحم مفروم |
| 1 | بصل مفروم ناعم |
| 2 | ملعقة كبيرة بقدونس مفروم |
| 1 | فلفل أخضر مفروم ناعم |
| 1/4 | ملعقة صغيرة بهارات مطحونة |
| | ملح وفلفل |
| 2 | ملعقة كبيرة دقيق |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت نباتي |

للسلصة:

- | | |
|-----|-----------------|
| 1/2 | كوب معجون طماطم |
| 1 | كوب ماء |
| 1 | ملعقة كبيرة خل |
| | ملح وفلفل |



كفتة بصلصة الليمون

... هذه الكوربات هشة مقارنةً بالأنواع الأخرى من الكفتة وللمحافظة على شكلها، يُفضل عدم طهيها في أي نوع من أنواع الصلصة.

المقادير

للكفتة:

- 1 1/2 كوب بصل مفروم ناعم
- 1/2 كيلو لحم ضأن مفروم
- 1 بطاطس كبيرة مقشرة ومبشورة
- 1/2 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 2 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1/4 كوب بقدرونس مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات ملح وفلفل
- 1/2 كوب دقيق
- زيت للتحمير

الطريقة

للكفتة:

- يُخلط اللحم والبصل والبطاطس المبشورة ودقيق البقسماط جيداً.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الخل ويخلط مع خليط اللحم.
- يُضاف البقدونس المفروم والبهارات والملح والفلفل ويُقلب الخليط جيداً.
- تُصنع كوربات صغيرة في حجم البندق من خليط اللحم وترش بقليل من الدقيق (حتى تغطيها قليلاً).
- يُسخن الزيت حتى يبلغ 350 درجة فهرنهايت وتحمر كوربات اللحم لمدة 5 دقائق أو إلى أن تنضج.
- لعمل دقيق بقسماط طازج يمكن طحن خبز يابس أو وضع خبز توست طازج في الخلاط حتى يصبح ناعماً.
- يمكن أن تقدم هذه الكوربات باردة أو بغمزها في صلصة الليمون.

للصلصة:

- يُفضل أن يقطع الليمون ويعصر ويفرغ من الداخل ليصبح كوباً تقدم فيه هذه الصلصة.
- يُذاب السكر في عصير الليمون.
- يُوضع عصير الليمون على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُذاب النشا في العسل ويُضاف تدريجياً ويُقلب مع عصير الليمون.
- يُقلب باستمرار حتى يصبح الخليط غليظ القوام ويصفى إذا لزم الأمر.
- تُخفق الزبدة في الخليط وهو دافئ وتُقدم الصلصة دافئة مع الكفتة وكذلك مع أطباق من الطيور أو الأسماك أو اللحوم المشوية.

للصلصة:

- 1/2 كوب عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- 1/2 ملعقة كبيرة نشاء
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل



المقادير

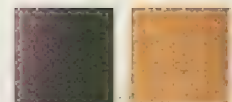
- 1 كيلو عكاوي (ذيل مقطع 2 سنتيمتر)
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 فص ثوم مفروم
- 2 كوب بصل صغير
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيراً
- 1 كوب جزر مقطع قطعاً صغيراً
- ملح وفلفل
- توابل طازجة (زعتر أخضر، بقودونس، كرفس)
- 1 كوب ماء

الطريقة

- تُقيل العكاوي بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة وتُحمّر قطع العكاوي من كل جانب.
- يُضاف الثوم والبصل المقطع والجزر والماء.
- تُربط التوابل الطازجة وتوضع مع الخليط ويُغطي الوعاء حتى تبدأ في الغليان.
- يُسخن السكر في وعاء آخر حتى يصبح مثل الكراميل وقبل أن يبدأ في الاحتراق يضاف البصل المقشر الصغير. ويُقلب حتى تتكون قشرة ذهبية خارجية ثم يضاف البصل إلى العكاوي ويوضع الجميع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة.
- يمكن أن يقدم هذا الطبق بمفرده أو بجانب طبق من النشويات من الأرز أو البطاطس أو المكرونة.



يُعتبر لحم العكاوي من ألب اللحم مذاقاً.





الطريقة

المقادير

- يُضاف الماء المغلي إلى البرغل في وعاء ويغطى ويوضع فوق نار متوسطة لمدة 25 دقيقة ثم يبعد عن الحرارة ويترك جانباً لمدة 10 دقائق أخرى ثم يُرفع من الماء .
- تَحْمَصُ الكزبرة الناشفة والكمون في قليل من الزيت .
- يُحْمَرُ البصل في ملعقتين من الزيت لمدة 5 دقائق ، ثم يضاف الثوم ويُقَلَّبُ حتى يأخذ اللون الذهبي ثم تُضاف القرفة والزبيب والصنوبر والنعناع الجاف.
- يُقَلَّبُ البرغل في وعاء مع خليط البصل ويُضاف نصف كمية الكزبرة والكمون واللوز والصنوبر وتتبّل بالملح والفلفل.
- يتبّل الفخذ بالملح والفلفل ثم يُمَلَأُ بالحشو وتربط بخيط سبك حتى تغلق جيداً ولكي نحافظ على الشكل العام للفخذ.
- توضع الفخذ وتحمّر في مقلاة كبيرة ساخنة جيداً من كل الجوان وتُزَجُّ في فرن ساخن لمدة ساعة.
- يُضاف عصير الليمون والمرق إلى الصينية ، ثم الباقي من خليط الكزبرة والكمون.
- يقطع اللحم إلى حلقات ويغطى بصلصة الكزبرة والكمون.
- تُقدَّم مع فاصوليا خضراء سوتيه بزيت الزيتون مع حلقات الثوم.

- 1/2 كوب برغل
- 1 1/2 كوب ماء مغلي*
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة جافة صحيحة
- 2 ملعقة كبيرة كمون صحيح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب صنوبر
- 1/2 كوب لوز مبشور
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- 1/4 كوب زبيب
- 1 فخذ ضأن مغلي (خال من العظم) مع ترك عظم الموزة
- ملح/ فلفل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب مرق لحم



لحم بالكوسى

... هذا الطبق يحتوي على كمية كبيرة من الخضار وهو قليل البروتين ويعتبر الطبق الأفضل للذين يريدون التقليل من كمية اللحم.

المقادير

1/2	كيلو كوسى مبشورة
4	بيض
1/4	كوب بقسماط (فتات خبز جاف)
1/4	كوب زيت
1	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل مفروم
1/4	كيلو لحم مفروم
1	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
1/2	كوب بقدونس مفروم

الطريقة

- تُبشّر الكوسى.
- يُحمّر البصل في الزيت قليلاً ثم تُضاف الكوسى وتقلب.
- يخفق البيض جيداً ويتبل بملح وقلقل ويُضاف البقدونس المفروم.
- يُضاف اللحم المفروم والبقسماط ثم تُضاف الكوسى وتقلب المواد جيداً ثم يضاف الجبن المبشور.
- تُوضع في قوالب مدهونة وتُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 35 دقيقة.
- يُمكن تقطيعها حلقات سميكة إذا كانت القوالب كبيرة الحجم.

تقدم الكوسى دافئة مع صلصة الطماطم وترش بالبقدونس

الشاورمة بالبطاطس

... الشاورمة من الأكلات المفضلة لدى خارج المنزل. وأحب تناولها كسندوتش مع الطحينة والبطاطس المحمرة. ولقد ابتكرت طريقة مختلفة وسهلة لتحضيرها في المنزل.



المقادير

- 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- 1/2 كيلو لحم مقطع شرائح رقيقة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 3 بطاطس مسلوقة ومقشرة
- 1 كوب دقيق

الطريقة

■ يُدعك البصل جيداً بالملح والفلفل والبهارات حتى يخرج بعض السائل من البصل.

■ توضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء ثم توضع طبقة من البصل المتبل وتكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتغطى وتترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.

■ يوضع قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف اللحم على دفعات ويغطى حتى ينضج، ثم تخلط الشاورمة بقليل من البقدونس المفروم والطماطم المكعبات وتقلب جيداً.

■ تقطع البطاطس كعبدان الكبريت وتثبل بالملح وقليل من الدقيق. يوضع قليل من الزيت في وعاء وترص طبقة من البطاطس ثم توضع فوقها طبقة من الشاورمة (بعيداً عن الحروف) يوضع فوقها طبقة أخرى من البطاطس كغطاء وتقلب لتحمير الوجه الآخر. يمكن تقديمها مع سلطة الطحينة.



أرز باللحم والزبادي

... عند استخدام أرز غير الباسمتي يُراعى زيادة كمية الماء.

المقادير

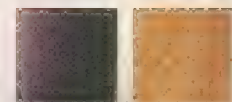
2	كوب أرز باسمتي
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل كبير مبشور
1/2	كوب لبن زبادي
1	كوب ماء
1/2	كوب لحم ضأن أو بقري
	مكعبات صغيرة
	ملح وفلفل
3	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة حبهان (هال)
	مطحون
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر
	(حار)
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1	طماطم مكعبات
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
	مُضاف إلى
2	ملعقة كبيرة ماء دافئ

الطريقة

1. يُغسل الأرز ثم يُنقع في ماء مملح لمدة ساعتين، ثم يُصفى.
2. يوضع الأرز المصفى في كمية كبيرة من الماء المغلي لمدة 8 دقائق ثم يُصفى مرة أخرى ويُغسل بماء بارد.
3. تُضاف 3 ملاعق كبيرة من الزيت في وعاء على درجة حرارة متوسطة ويضاف إليه البصل ويُقلب باستمرار إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
4. في خلاط كهربائي يُخلط البصل المحمر ويُضاف إليه الزبادي والماء حتى يتجانس الخليط.
5. تُضاف الملعقة المتبقية من الزيت في وعاء على نار متوسطة وتُسَوَّح (تَلَوَّح) بها مكعبات اللحم حتى يصبح لونها بنياً، وتُقَبَّل بالملح والفلفل.
6. يُضاف الثوم المفروم والتوابل والطماطم وتُقَلَّب باستمرار لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف خليط البصل إلى خليط الثوم ويغطى الوعاء، وتُخفض حرارة النار إلى أن ينضج اللحم.
7. يوضع نصف الأرز في صينية ثم يوضع خليط اللحم ويغطى بالنصف الآخر من الأرز.
8. يرش الأرز بخليط الزعفران المنقوع في الماء وتُغطى الصينية بورق ألومنيوم وتطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة.



سيُتسبب لبن الزبادي في صنع طبقة من الأرز المحمر بأسفل الإناء.





المقادير

للموزات:			
4	موزات ضأن	1/4	كوب صلصة طماطم
3	كوب مرق دجاج		للأرز
4	فص ثوم مفروم	2	كوب أرز باسمتي
1	بصل كبير مفروم	4	ملعقة كبيرة لوز مبشور
2	ملعقة كبيرة ليمون مخلل مقطع	3	ملعقة كبيرة صنوبر
1/4	كوب زيت زيتون	3	ملعقة كبيرة فستق
1 1/2	ملعقة كبيرة بهارات	2	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	ملعقة صغيرة كمون		ملح وفلفل
	ملح وفلفل		قليل من الزعفران
2	كوب طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات	1/4	كوب ماء ساخن



الطريقة

للموزات:

- تُقبل الموزات بالبهارات والملح والفلفل والكمون.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم تُحمّر الموزات حتى تصبح بنية اللون من كل الجهات ثم ترفع وتحفظ جانبا.
- في نفس الوعاء وعلى نار متوسطة يضاف البصل والثوم المفروم ويقلب باستمرار حتى يصبح ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والموزات ويقلب الخليط.
- يُضاف المرق وعند البدء بالغليان تُخفف درجة الحرارة ويغطى الخليط ويترك حتى ينضج.
- يستدل على نضج اللحم عندما ينكمش عن العظم بحوالي 2 سنتيمتر.
- تُقدم مع الأرز أو الكسكسي.

للأرز:

- يغسل الأرز البسمتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز البسمتي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- يُوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ في النضج.
- يصفى ويُغسل بماء بارد ويترك جانبا.
- تُسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يوضع اللوز والصنوبر والفستق ويقلب جيدا حتى يبدأ لونه في الاصفرار قليلا ثم يبعد جانبا، ويُحافظ على الزبدة.
- يُضاف الأرز إلى الزبدة الساخنة ويقلب ثم يؤخذ قليل منه ويضاف إلى الماء المتشبع بلون ونكهة الزعفران ثم يُضاف مرة أخرى إلى بقية الأرز ويقلب جيدا.
- عند التقديم يزين الأرز بالمكسرات كما يمكن إضافة الزبيب إلى المكسرات.

- يمكن اتباع الطريقة نفسها لعمل دجاج بالعظم مقطع.
- يمكن عمل هذا الطبق بدون استخدام المكسرات.



كباب الحلة وخضار التورلي

... تعتبر كباب الحلة من الأكلات الشائعة والسهلة وهذه طريقة مختلفة في تحضيرها بتقديمها في فطيرة.



المقادير

للكباب:

8	فصوص ثوم حلقات
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	كيلو لحم مقطع (بقر أو ضأن) بدون عظم
3	عود من القرفة
3	حبة قرنفل
3	حبهان (هال)
3	بصل متوسط مفروم إلى قطع صغيرة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
	ملح
1/2	كوب ماء

للفطيرة:

2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة سكر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب قطع صغيرة مثلجة من الزبدة
4	ملعقة كبيرة ماء مثلج

لخضار التورلي:

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة صغيرة ثوم مفروم
2	ملعقة صغيرة صلصة طماطم
1	باذنجان حجم متوسط مقطع قطعاً صغيرة
4	طماطم مقطعة قطعاً صغيرة



ملعقة صغيرة ريحان مفروم	1/2	كوسى صغيرة مقطعة	1
ملح وفلفل		فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة	1
ملعقة صغيرة بصل مفروم	1	كوب مرق دجاج	1/2
كوب بصل أحمر (مقطع مكعبات)	1/2	ملعقة صغيرة أوريجانو مفروم	1/2

الطريقة

للكباب:

- في وعاء سميك يُسخن الزيت على نار متوسطة.
- يُحمّر اللحم بعد غسله ويُقلب باستمرار.
- تُضاف البهارات وتُخلط جيداً وعند اندماجها يُضاف البصل المفروم ويُقلب.
- يُضاف الماء ويغطي الوعاء بإحكام ويترك حتى ينضج اللحم تماماً.
- يمكن إضافة قليل من المرق أو الماء إذا تبخر السائل قبل نضوج اللحم.

للفطيرة:

- في عجانة (آلة عجن) يوضع الدقيق والسكر والملح وتُقلب المواد.
- على سرعة متوسطة أثناء التقليب يُضاف الماء والزبدة.
- يُخلط العجين جيداً ثم يُكف في ورق ويُحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال.
- يُقطع العجين لأحجام مناسبة ثم تُفرد القطع على هيئة وعاء أو أنية يوضع بها ورق الألمنيوم وقليل من البقول حتى لا ينتفخ العجين ثم تطهى بالفرن لمدة 10 دقائق في حرارة متوسطة.

للخضار:

- يُسخن الزيت ويُحمّر البصل المفروم ثم يُضاف الثوم ويُحمّر قليلاً.
- تُضاف صلصة الطماطم وتُقلب باستمرار حتى نحصل على لون بني فاتح.
- يُضاف الخضار من طماطم وكوسى وباذنجان وفلفل وكذلك المرق.
- يُقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.
- عند تقديمها في نفس اليوم يمكن إضافة الأعشاب وكذلك الملح والفلفل.
- أما إذا كانت ستقدم في يوم آخر فيستحسن عدم طهي الخضار طهيًا كاملاً.
- يمكن تحضير الفطائر مسبقاً على شكل وعاء أو سلة.
- توضع كمية مناسبة من اللحم في فطيرة العجين المصنوعة على شكل وعاء وتوضع الخضار في فطيرة أخرى بحيث نحصل على النشويات المطلوبة لهذه الوجبة.

يعتبر هذا الطبق من الأطباق المفضلة لدى الكثيرين ويظهر بنفس الطريقة التي تطهى بها البخني التي تعد طريقة طهيها من أكثر الطرق شيوعاً.



الطريقة

- يغسل البرغل جيداً ثم نتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه.
- يمد البرغل في إناء مسطح لمدة ساعتين حتى يتبخر معظم الماء منه.
- يُقزم البصل بالمفرمة ليصبح ناعماً ويخلط البرغل واللحم المفروم والبصل جيداً.
- يتبل الخليط بعد خلطه جيداً.
- يُقزم الخليط مع قليل من الثلج المجروش أو الماء المثلج ويتم القرم مرتين ليصبح الخليط ناعماً ومثل المعجون.

-إذا كانت الآلة المستخدمة للخلط هي (food processor) ففي هذه الحالة يشر أن يقطع البصل واللحم لمكعبات، ويطحن اللحم حتى ينعم ويترك جانباً ثم يخلط البصل ويضاف إليه البرغل ثم اللحم تدريجياً بالتناوب مع الثلج أو الماء المثلج.

للحشو

- يُسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل المفروم ويحمر لمدة 5 دقائق ويقلر باستمرار.
- يُضاف اللحم ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل والبهارات.
- نتخلص من أي دهن ناتج عن طهي لحم الحشو ويترك الحشو حتى يبرد.

المقادير

- 1 كوب برغل
- 1/2 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1 بصل حجم كبير
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب ماء مثلج أو ثلج مجروش

للحشو

- 1/4 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1/2 بصل صغير مفروم
- 1/4 كوب صنوبر محمص
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي وزيت للقلي



لعمل الكبة:

- تبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجينة الكبة حجم بيضة صغيرة.
- يُضغَط بإصبع الإبهام على اللحم لعمل فجوة ويصبح اللحم على شكل كوب صغير.
- توضع ملعقة صغيرة من الحشو ثم يُضغَط على الجزء المفتوح لتتقلب بإحكام وتصبح مدببة من الجهة التي كانت مفتوحة وبيضاوية من أسفل.
- يُسخن الزيت وتحمر الكبة حتى يصبح لونها بنياً ثم ترفع من الزيت ويتم التنضج بالفرن.



- يمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إتمام تنضجها بالفرن، وعند التقديم توضع في الفرن حتى يتم تنضجها.
- لعمل صينية من الكبة، تدهن صينية بقليل من الدهن ثم يقسم خليط الكبة إلى نصفين. يوضع النصف الأول في الصينية ثم يوضع الحشو مع مراعاة ترك مسافة خارجية حوالي 1,5 سنتيمتر ثم تغطى بالجزء الثاني من خليط الكبة ويضغَط عليها جيداً وخصوصاً عند الأطراف. تقطع الكبة إلى مربعات ويضاف ملعقتين من الماء البارد بحيث يسيل بين الفتحات وحافة الصينية وتطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت إلى أن تنضج.

كبة القمح على البخار

يمكن حشو كبة القمح بالخضار أو نفس حشو الكبة

الطريقة

- يُنقع القمح في ماء ساخن لمدة ثمان ساعات.
- تُنقع البليلة في ماء ساخن لمدة ساعتين.
- يُصفى القمح والبليلة ويشطف بالماء، ثم يترك ليحفظ قليلاً.
- يطحن القمح والبليلة في خلاط كهربائي حتى يصبح الخليط ناعماً، ثم يضاف البصل والبيض وقليل من الماء حتى يتكون عجينة.
- يتبل بالملح والفلفل.
- يُشكل على هيئة كرات في حجم البيضة.
- يوضع في قالب المعمول.
- يمكن تسويته على البخار أو يقلنى في الزيت الساخن ويقدم مع تشكيل الكبة والسلطة الخضراء.

المقادير

- 1 كوب قمح
- 1 كوب بليلة
- ملح وفلفل
- 1 بصل
- 1 بيضة

... سُميت بهذا الاسم لمذاقها الحمضي القوي بسبب استخدام الليمون وحمض الليمون.



المقادير

2	كوب أرز	1/2	ملعقة صغيرة حمض الليمون
1/2	كيلو لحم مفروم	4	كوب مرق دجاج
3	ملعقة صغيرة كمون مطحون	2	كوب ماء
	ملح وفلفل	1/2	كيلو لفنة مغسول ومقطع أربع قطع
3	بصل صغير	1/2	كيلو ورق سلق مقطع شرائط أو سبانخ

الطريقة

■ يُغسل الأرز ويُجفف ثم يطحن إلى أن يصبح مسحوقاً ناعماً كالذقيق.

■ تُوضع بصلة واحدة بعد تقطيعها في الخلاط الكهربائي وتطحن ثم يُضاف إليها الأرز المطحون.

4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة
2	ملعقة كبيرة بقდونس مفروم
1/4	ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون
	(ليمون عُماني - لومي)
1/4	كوب صلصة طماطم (معجون)



■ يُضاف اللحم المفروم ويُراعى أن تكون كميته نصف كمية الأرز المطحون ويُخلط جيداً حتى يصبح كالعجين.

■ يُتبّل بالملح والفلفل وملعقة من الكمون المطحون ويمكن إضافة قطعتين من الثلج إذا تطلب الأمر.

■ تُغرم واحدة من البصل ويُسخن الزيت ثم يُضاف إليه البصل والبهارات وملعقة من الكمون المطحون وتُقلب حتى يصبح البصل ذهبياً.

■ يُضاف اللحم المفروم ويقلب ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه البقدونس ويُترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يُترك جانباً حتى يبرد.

■ يُقسم عجينة كبة الأرز إلى كورات في حجم عين الجمل (الجوز) ويضغط عليها حتى تشكل حفرة فيها للحشو.

■ تُملأ كبة الأرز بقليل من مزيج اللحم المفروم المطهو وتُغفل بإحكام مع مراعاة تبليّل الأيدي لتشكيل بسهولة مثل الأقماع الصغيرة.

■ في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت وتقطع البصلة المتبقية إلى قطع صغيرة وتحمّر لمدة عشر دقائق.

■ تُضاف صلصة الطماطم وتُخلط جيداً حتى تمتزج وتضاف إليها الملعقة الأخيرة من الكمون وحمض الليمون والليمون المطحون.

■ يُضاف المرق والماء وتتبّل بالملح والفلفل، وعند البدء في الغليان تُوضع كبة الأرز المحشوة باللحم وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تبدأ في الغليان ثانية.

■ تُخفف الحرارة ثم تُضاف قطع اللفت وشرائط السلق وتترك حتى ينضج اللفت تماماً.



— يُراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا كانت الصلصة سميكة كما يمكن إضافة قليل من الأرز المطحون إذا كانت الصلصة سائلة.





المقادير

- 1/4 كيلو أرز
- 1/2 كيلو بطاطس
- ملح وفلفل وبهارات وكر كم
- 1 بيض مخفوق
- 1/2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

- يُسلق الأرز في كمية متوسطة من الماء حتى ينضج ويُصفى جيداً.
- تسلق البطاطس حتى تنضج، ثم تقشر.
- يهرس الأرز والبطاطس في ماكينة اللحم (المفرمة).
- يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- تُشكل على هيئة دوائر في حجم البيضة، وتجوف على شكل كوب صغير.
- تحشى كل واحدة بحشو الكبة وتقفّل جيداً، تخمس في البيض والبقسماط (خبز جاف مطحون).
- تُحمّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

ستيك (شرائح لحم) ملفوف

المقادير

للستيك:

4 قطع لحم ستيك (شرائح لحم)

رقيق

4 ملعقة كبيرة زبدة

ملح وفلفل

للحشوة:

1/2 كوب بسلة (بازيلاء) مجمدة

1/2 كوب عيش غراب (فطر) مقطع

قطعا صغيرة

1 ملعقة كبيرة دقيق

4 ملعقة صغيرة دقيق بقسماط

(فتات خبز جاف)

1 ملعقة كبيرة جبن رومي

ميشور (بارمازان)

2 كوب مرق لحم

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

■ تُقطع شرائح الستيك تقطيعاً رقيقاً ويمكن

ترقيقها بالطرق عليها.

■ تُخلط البسلة مع عيش الغراب ودقيق

البقسماط (فتات الخبز) وتقبل بالملح والفلفل.

■ تُوضع شرائح اللحم وترش بالجبن الرومي

المبشور ثم تحشى بوضع خليط البسلة فوق الجبن ولغها ثم إحكامها بوضع خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم.

■ يُغطى الستيك الملفوف بالدقيق.

■ تُسخن الزبدة وتوضع قطع الستيك الملفوف

وتقلب حتى تحمر من جميع الجهات.

■ يُضاف المرق وتخفض الحرارة ويضاف

عصير الليمون وتترك قطع الستيك حتى تبدأ في الغليان.

■ يجب أن تكون لفائف الستيك مغطاة بالسائل

وتقلب حتى يصبح السائل غليظاً ويصبح مثل الصلصة.

■ عند التقديم يراعى نزع الخلة (عود الأسنان)

وأن تغطي لفائف الستيك بالصلصة.



ريش (كستليته) بقر بصلصة الطماطم



المقادير

للصلصة:	
1	جزر
10	عروقي (أضلاع) بقدونس
1	بصلة متوسطة حمراء
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل
2	ضلع كرفس
1	ملعقة صغيرة ثوم مفروم
1/2	كيلو طماطم مقطع قطعاً صغيرة
4	ورق ريحان طازج
	لريش العجل:
4	ريش (كستليته) عجل
1	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
	زيت للقلي
2	بيض مخفوق
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الجزر والكرفس والبقدونس والثوم و البصل إلى قطع متوسطة وتوضع الموان في وعاء على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة وتُقلب بملعقة خشبية.
- يهرس خليط الجزر والطماطم في مصفاة أو يخفق في الخلاط ثم يدا إلى الإناء ثانية ويضاف الملح والفلفل وزيت الزيتون ويترك على النار حوالي 15 دقيقة ويقلب باستمرار.



- في نفس الأثناء تنقع ريش العجل لمدة 30 دقيقة في البيض المخفوق.
- يوضع الزيت في وعاء للقلي على نار متوسطة وعندما يسخن الزيت جيداً يرفع اللحم من البيض وتمرغ الريش في دقيق البقسماط (فقات الخبز) ثم توضع في الزيت وتحمر من كل جانب لمدة حوالي 15 دقيقة إلى أن ينضج كل جانب.
- ترفع الريش (الكستليثة) من الزيت وتوضع على ورق حتى يمتص كل الزيت الزائد.
- توضع الصلصة على النار وعند بدء الغليان تضاف الريش وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.



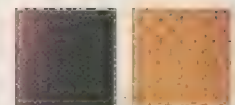
البطاطس المهروسة بالريحان

الطريقة

المقادير

- | | |
|--|---------------------------|
| ■ تسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج. | 4 بطاطس حجم كبير |
| ■ تقشر البطاطس وتهرس جيداً إما عن طريق شوكة أو بوضعها في مصفاة يدوية. | 1/4 كوب لبن حليب |
| ■ يضاف اللبن الحليب إلى اللبن الزبادي والزبدة ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط في الغليان. | 1/4 كوب لبن زبادي |
| ■ تمزج البطاطس المهروسة مع خليط اللبن الحليب. | 1/4 كوب زبدة |
| ■ يضاف الريحان المفروم وزيت الزيتون إلى خليط البطاطس وتتبيل بالملح والفلفل. | 2 ملعقة صغيرة ريحان مفروم |
| ■ تُشكل البطاطس المهروسة إلى أشكال بيضاوية باستخدام ملعقتين بحيث تملأ ملعقة بالخليط ثم يضغط عليها بملعقة أخرى وتكرر الطريقة إلى أن نحصل على الشكل المطلوب. | 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| | ملح وفلفل |

-يراعى أن تهرس البطاطس يدوياً وليس عن طريق الخلاط الكهربائي فهذا يجعل البطاطس مطاطية.



طائر

- 159 حمام محشي بالفريك
- 160 دجاج محمر بالليمون المخلل
- 161 حمام مشوي
- 162 دجاج مع الكنافة
- 163 كسرولة الدجاج والخضار
- 164 دجاج وخضار مشوي
- 166 محبوس (مكبوس) الدجاج
- 167 دجاج بالقرصيا
- 168 برت بلاو
- 170 دجاج مقلي (أمريكي)
- 171 نطاطس مهروسة بالصلصة
- 172 دجاج بالخضار والكسكسي
- 173 الفريسة
- 174 راقات الجلاش بالدجاج
- 176 رقائق الخبز بالدجاج
- 177 مفتول بالدجاج وماء الورد
- 178 بط محشي بالبصل
- 180 ديك حبش (رومي) محشي
- 182 طاجن السمك
- 183 ملوخية بالأرناب



حمام محشي بالفريك

...يمكن طهي الحمام تفردة، وتبغ الطريقة لعمل الفريك كطاجن بالفرد.

المقادير

4	حمام صغير
1/4	كوب دقيق
1	بصل كبير مبشور
4	كوب ماء
2	حبهان (مال) صحيح
1	قطعة مستكة
1	ملعقة كبيرة زبدة
1 1/2	كوب فريك
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يشطف جيداً. وإذا وجد معه الكبد والقوانص فتغسل أيضاً ويصفي الجميع من الماء ويترك جانباً.
- يُوضع الماء حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف إليه نصف كمية البصل والملح والفلفل والحبهان والمستكة ويترك ليغلي لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الحمام، ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 35 دقيقة حتى يبدأ بالتضج.
- يغسل الفريك جيداً حتى نتخلص من كل الشوائب، ويصفي من الماء.
- تُوضع الزبدة على النار ويضاف إليها المتبقي من البصل ويقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكبد والقوانص بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة حتى يتغير لونها، ثم يضاف الفريك ويحمر قليلاً، ويضاف إليه قليل من مرق الحمام ويترك على النار حوالي خمس دقائق.
- يرفع من النار ويترك ليبرد قليلاً.
- يرفع الحمام من المرق ويصفي ثم يملأ بخليط الفريك والبصل.
- يُوضع الحمام المحشي في وعاء ويوضع حوله المتبقي من الفريك ويضاف إليهم المرق (الناتج من سلق الحمام) ويُغطي ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُخفض الحرارة إلى هادئة حتى يثخن السائل ويتم نضج الحمام والفريك تماماً.



-يمكن إضافة قليل من الماء أو المرق أثناء الطهي إذا تطلب الأمر ويجب غسل الفريك جيداً وتنشيقه قليلاً قبل الاستخدام

دجاج محمر بالليمون المخلل



الطريقة

المقادير

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 1 | دجاجة (حوالي 1 1/2 إلى 2 كيلو) |
| 2 | بصل متوسطة مقطع قطعاً صغيرة |
| 4 | فص ثوم مفروم |
| 1/2 | كوب كزبرة خضراء مفرومة |
| 1/2 | كوب بقدونس مفروم |
| 1/2 | ملعقة صغيرة جنزبيل طازج مفروم |
| 1/2 | ملعقة صغيرة كركم |
| | ملح وفلفل |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | كوب ماء أو مرق دجاج |
| 2 | ليمون مخلل |
| 1/2 | كوب زيتون |
-
- | | |
|---|---|
| ■ | يُغسل الدجاج بقليل من الملح جيداً ثم يشطف ويجفف. |
| ■ | يُخلط البصل والثوم والتوابل والبقدونس والكزبرة والملح والفلفل مع الدعك باليد جيداً ليتجانس الخليط. |
| ■ | يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة. |
| ■ | يُدعك الدجاج بنصف خلطة البصل، ثم يُحمّر ويُقلّب باحتراس حتى يصبح ذهبي اللون. |
| ■ | يُضاف الماء أو المرق ويترك ليغلي، ثم يُغطى الوعاء ويترك على نار هادئة لمدة ساعة. |
| ■ | تُقطع واحدة من الليمون المخلل إلى قطع صغيرة، وتُضاف مع المتبقي من خلط البصل والثوم ويضاف الخليط إلى الدجاج. |
| ■ | يُشطف الزيتون ويُضاف إلى الدجاج ويترك مرة أخرى على النار بدون تغطية لمدة 15 دقيقة. |
| ■ | ترفع الدجاجة من الوعاء ويترك الخليط ليتبخّر منه أكبر نسبة من السائل. |
| ■ | يُقطع الليمون المخلل إلى شرائح. |
| ■ | توضع الدجاجة في طبق التقديم مع الصلصة وتزين بشرائح الليمون المخلل والزيتون. |



... يعتبر الحمام من الطيور سريعة الطهي فلذا يجب ان تكون الحرارة هادئة عند طهيه.

المقادير

4	حمام
1/4	كوب دقيق
1	بصل كبير مبشور
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زعتر أخضر
	مغروم ناعم أو بقدونس
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُذَقِّع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً.
- يُقَطِّع الحمام من الظهر باستخدام مقص حتى يصير مفلطحاً وقطعة واحدة ثم يطرق حتى يصير مسطحاً.
- يُخَلَط البصل بالملح والفلفل وعصير الليمون والزعتر والزيت جيداً.
- يُتَبَّل الحمام بالخليط ويُغَطَّى به كاملاً ثم يحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل ويمكن تحضيره قبل الشوي بيوم.
- إذا كان الشوي سيتم على الفحم فيجب أن تكون حرارة الفحم متوسطة. أو يُشَوَّى الحمام على أطراف الشواية.
- يُسْتَخْدَم المتبقي من الخليط لتتبيل الحمام عند قلبه على الشواية.
- يُمكن تقديم الحمام المشوي فوق طبق من الأرز أو إلى جانب طبق من السلطة.



يُمكن استعمال السماني أو الدجاج الصغير بالطريقة نفسها.

دجاج مع الكنافة

... إذا نظرنا مما تصنع الكنافة فنجدها عجينة من ماء ودقيق، ويمكن أن تأخذ أي نكهة فإذا وضعنا القطر أو الشراب عليها تكون حلوة، فلذا كنت أتعامل مع هذه المكونات الشبقة وكان هذا الطبق من صدور الدجاج المخبية بالخضار والملفوفة بالكنافة إحدى هذه النتائج.



الطريقة

المقادير

- تقطع الكوسى والفلفل الأخضر والأحمر والجزر والبصل والأسيارجوس كعبدان الكبريت طولها حوالي 5 سنتيمتر وتقبل بقليل من الملح والفلفل ويخلط الخضار ويضاف إليه الجبن المبشور.
- تفتح صدور الدجاج وتُملأ بخليط الخضار والجبن ثم تُغفل بإحكام عن طريق استخدام خلة أسنان أو سيخ صغير.
- يسخن الزيت وتقبل الصدور بملح وفلفل وتُحمّر في الزيت وتترك جانباً.
- تذاب الزبدة ثم تخلط مع الكنافة وتقسّم الكنافة إلى أربعة أجزاء.
- توضع الكنافة على سطح مستوي ثم توضع صدور الدجاج بها ثم تُلف بالكنافة لتغطي تماماً.
- تُحمّر الكنافة الملفوفة في مقلاة مع قليل من الزيت لمدة 5 دقائق من كل جهة.
- توضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.
- تقطع الصدور من المنتصف وتقدم مع قليل من صلصة الفلفل الأحمر وتزين بقليل من صلصة الفلفل الأصفر.

- 4 صدور دجاج
- 1 كوسى متوسطة
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 1 جزر
- 10 أسيارجوس (هليون) أو فاصوليا خضراء
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب جبن مبشور (مونزاريللا)
- 1 كوب صلصة فلفل أحمر مشوي
- 2 ملعقة كبيرة صلصة فلفل أصفر مشوي
- (اختياري)
- 1/2 كيلو كنافة
- 1/4 كوب زبدة

— تابع وصفة الفلفل الأحمر مع طبق اللازانيا (صفحة 228) بقسم الأطباق الجانبية. ونال صلصة الفلفل الأصفر تتبع نفس الخطوات باستبدال الفلفل الأحمر بالأصفر.



كسرولة الدجاج والخضار

المقادير

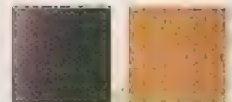
1	دجاج (مقطعة 8 قطع)
1/2	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
2	طماطم كبيرة مقطعة قطعاً كبيرة
1/2	كوب بصل مقطع صغير
1/2	كوب عسل الغراب (فطر)
	مقطع حلقات
1	فص ثوم مفروم
1	كوب مرق دجاج
1	كوب عصير طماطم طازج

الطريقة

- تغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
- تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- توضع الزبدة والزيت على نار متوسطة ثم يحمر الدجاج إلى أن يصبح لونه بنياً من الجهتين.
- ترفع قطع الدجاج وترص في صينية قرن.
- يوضع البصل والفلفل وعسل الغراب والطماطم والثوم في نفس الإناء.
- تتبل المواد بالملح والفلفل وتخفف الحرارة إلى هادئة وتترك لبضع دقائق (حتى يبدأ الخليط بالغليان) ثم يضاف إليه المرق وعصير الطماطم.
- يضاف الخليط إلى قطع الدجاج وتغطي بورق الألومنيوم وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت وتترك لمدة 30 دقيقة، ثم يرفع الغطاء وتترك في الفرن لمدة عشر دقائق أخرى أو حتى ينضج الدجاج ويتبخر معظم السائل.



هذا الطبق مناسب للتقديم إلى جانب طبق من الأرز بسبب احتوائه على الخضار وصلصة الطماطم





المقادير

للدجاج:

- 1 قطعة من الجنزبيل (حوالي ملعقة كبيرة)
- 4 فص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون
- (بابريكا)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 كوب زيادي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 دجاجة صغيرة الحجم (1/2 كيلو أو أكثر قليلا)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة أو زيت

للخضار:

- 1 شمر طازج مقطع شرائح
- 3 كوسى مقطعة شرائح
- 1 فلفل أخضر مقطع شرائح كبيرة
- 2 طماطم مقطعة حلقات سميكة
- 4 فص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة حبهان مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل



الطريقة

للدجاج:

- يُغسل الدجاج جيداً ويقطع إلى قطعتين، وتعمل بعض الفتحات بطرف السكين (يمكن نزع الجلد والعظم).
- يُفرم الجوزبيل والثوم ويُضاف إليه الكركم و الفلفل و الملح والكمون ويخلط جيداً.
- يُخلط عصير الليمون واللبن الزبادي مع خلطة الثوم والجوزبيل.
- تُتبّل قطع الدجاج في الخليط وتُغطى وتترك في الثلاجة حتى يتشرب الدجاج النكهة (على الأقل ثلاث ساعات).
- تُسخن الشواية جيداً ثم ترص قطع الدجاج بحيث تكون غير متلاصقة.
- تدهن بخليط الزبادي من وقت لآخر، وتقلب بعد حوالي 10 دقائق.
- تدهن بالزيت أو الزبدة أثناء الشوي، إلى أن تنضج تماماً.
- تقدم مع الخضار المشوي.



للخضار:

- يُطحن الثوم والحبهان والكركم وقليل من الملح في الهاون حتى ينعم.
- تُضاف باقي المقادير وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُتبّل الخضار بالخلطة ويترك لمدة نصف ساعة ليتشبع من النكهة.
- يشوي الخضار ويقدم ساخناً مع الدجاج المشوي.

يمكن استخدام تتبيلة الزبادي لنقع اللحم المستخدم لعمل الكباب

مجبوس (مكبوس) الدجاج

... يمكن إعداد طبق المكبوس باستخدام قطع اللحم أو السمك.

الطريقة

- يُوضع البصل المفروم في إناء على نار متوسطة ويُقلب ثم يرش بقليل من الماء حتى يصبح ليناً.
- يُضاف الزيت ثم الكزبرة المطحونة والكمون المطحون والليمون المطحون والحبهان.
- يُخلط ويُقلب لمدة 10 دقائق على النار أولاً.
- يُطحن الثوم في الهاون وتُضاف ملعقة واحدة صغيرة من البهارات وقليل من الملح وعصير الليمون.
- تُدعك الدجاجة بخليط الثوم من الداخل والخارج، ثم تُحشى بنصف خليط البصل.
- تُحمر الدجاجة قليلاً من كل الجهات، ويُضاف النصف الآخر من خليط البصل، ثم يُضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة حتى تنضج.
- تُرفع الدجاجة، ثم يُضاف الأرز والليمون العُماني الصحيح وأعواد القرفة وحبّات الفلفل الأسود والكرّم والمتبقي من البهارات إلى المرق الناتج عن سلّ الدجاج.
- تُوضع الدجاجة في وعاء آخر ويُوضع معها الأرز المطهو والبيض المسلوق.
- يُذاب الزعفران في ماء الورد، ثم يرش به الطبق، وتُوضع مرة أخرى على نار منخفضة جداً لمدة 20 دقيقة.
- يُزيّن بالكزبرة المفرومة قبل التقديم.

المقادير

- 2 1/2 كوب بصل مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (لومي)
- 1/2 ملعقة صغيرة حبهان مطحون
- 2 فص ثوم
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 دجاجة (1 كيلو جرام)
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 7 كوب ماء
- 3 كوب أرز
- 2 ليمون عُماني صحيح
- 2 عود قرفة صحيح
- 10 حبّات فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة كركم
- 4 بيض مسلوق
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد
- قليل من الزعفران
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- طازجة مفرومة

— يمكن إعداد المكبوس بالدجاج المقطّع بدون حشوه وذلك بطهي الأرز في المرق الناتج عن سلّ قطع الدجاج بدون وضعها من قبل.



المقادير

1	دجاجة (حوالي 1 1/2 كيلو جرام) مقطعة إلى ثماني قطع
1	ملعقة صغيرة قرصة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
1/4	ملعقة صغيرة زعفران
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
	ملح
3	ملعقة كبيرة زبدة
3	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل متوسط مفروم
1	ورق غار
1 1/2	كوب مرق دجاج
1	كوب قراصيا بدون بذر
1	عود قرصة
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	ملعقة كبيرة عسل نحل

الطريقة

- تغسل قطع الدجاج وتجفف.
- تخلط التوابل وتتبيل قطع الدجاج بدعكها جيداً.
- توضع الزبدة مع الزيت في مقلاة على نار حامية حتى يسخن جيداً.
- توضع قطع الدجاج بحيث يكون الجلد ملامساً للمقلاة.
- تخفف النار بحيث تكون متوسطة الحرارة ويقلب الدجاج حوالي 5 دقائق من كل جانب حتى يحمر الجانبين.
- يضاف البصل مع الثقيب لحوالي 5 دقائق، ثم يضاف المرق.
- تغطي المقلاة حتى الغليان ثم تخفض النار ويقلب الدجاج من حين لآخر لحوالي 30 دقيقة.
- تنشل قطع الدجاج من المرق وتترك جانباً.
- يضاف البرقوق المجفف وعود القرصة والغسل والليمون إلى المرق ويقلب لحوالي 10 دقائق على نار متوسطة (مع المحافظة على حبات القراصيا سليمة).
- توضع قطع الدجاج في إناء قابل للحرارة ويصب فوقها خليط القراصيا ويغطي بورق ألومنيوم ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة لمدة 15 دقيقة.

تقدم ساخنة مع طبق من الكسكسي أو الأرز





المقادير

العجين:		
1	كوب زبدة	1/2 كوب كفتة لحم صغيرة مطهو
4	كوب دقيق	2 كوب أرز مطهو
1	ملعقة صغيرة ملح	2 بيض مسلوق
6	ملعقة كبيرة دهن نباتي مثلج	2 ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
11	ملعقة كبيرة ماء مثلج	1 ملعقة كبيرة شبت مفروم
		ملح وفلفل

الطريقة

لعمل العجين:

للحشون:

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويترك في الثلاجة حتى يتصلب.
- يُضاف الملح إلى الدقيق ويخلط جيداً.
- يُعجن الدقيق بوضع قطع الزبدة والدهن النباتي في عجائن (العجن) حتى يندمج الخليط تماماً.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 كوب دجاج خالي من العظم مطهو



- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين كتلة واحدة.
- يلف العجين في كيس بلاستيك بعد تشكيله ككرة ويحفظ في الثلاجة قبل مدو بنصف ساعة على الأقل.

للحشو:

- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل المفروم ويقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُوضع جانباً.
- تُضاف قطع الدجاج المطهّر وكذلك الكفتة المطهّرة والأرز ويقلب الخليط جيداً.
- يُقطع البيض المسلوق إلى قطع صغيرة ويضاف إلى خليط الأرز ويضاف إليهم البقدونس المفروم والشيت المفروم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد.

لعمل الحشو مع الفطيرة :

- يرش قليل من الدقيق ويفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر.
- يلف العجين حول النشابة ليسهل رقعها.
- في وعاء عميق بارتفاع 15 سنتيمتر وقطره 20 سنتيمتر مدهون بقليل من الدهن، يوضع العجين بحيث يلامس الوعاء من الداخل وتندلى الأطراف الزائدة من العجين خارج الوعاء .
- يُمَلأ العجين بخلطة الأرز ويضغط عليها قليلاً ثم تغطى بالأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
- يُوضع الوعاء في فرن حرارته 350 درجة لمدة ساعة حتى ينضج عجين الفطير ويصبح لونه ذهبياً.
- تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق ثم تقلب في طبق التقديم وتقطع إلى ستة أجزاء متساوية .

— يمكن استخدام الحشو نفسه لعمل طبق من الدجاج الخالي من العظم وذلك عن طريق سحب العظم من الدجاج بعد فتحها من الخلف وملئها بهذا الخليط ووضع البيض صحيحاً في الأرجل والأجنحة ثم تخبزها بالفرن.



دجاج مقلي على الطريقة الأمريكية

...وصلتني خطابات كثيرة تطلب عمل بعض الأكلات السريعة التي تقدم في محلات الـ (Fast Food)



الطريقة

المقادير

- يخلط اللبن الرايب والخردل وقليل من الملح (حوالي 2 ملعقة صغيرة) ونصف ملعقة من الخردل المطحون ونصف ملعقة من الشطة.
- يغسل الدجاج ويقطع إلى ثماني قطع ثم تتبل القطع بخليط اللبن الرايب وتترك في الثلاجة لمدة من يوم إلى ثلاثة أيام.
- يخلط الدقيق والبيكنج بودر والثوم المقروم والباقي من الملح والفلفل والخردل المطحون والشطة حتى يتجانس الخليط جيداً.
- ترفع قطع الدجاج من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم توضع في خليط الدقيق.
- تقلب القطع في خليط الدقيق حتى تغطي تماماً بالدقيق المتبل وتترك فيه لمدة ساعة وتقلب بين الحين والآخر.
- يسخن الزيت في مقلاة حوالي 350 درجة فهرنهايت على نار متوسطة الحرارة.
- ترفع قطع الدجاج وتنفض من أي دقيق زائد ثم توضع في الزيت الساخن

- 2 كوب لبن رايب
- 1/4 كوب خردل (مسترد) معجون
- 5 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة خردل مطحون جاف
- 1 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 دجاج (حوالي 1 1/2 كيلو)
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مقروم ناعم
- زيت للقلي



- تحمر قطع الدجاج لمدة 8 دقائق من كل جهة حتى تنضج.
- تُرفع قطع الدجاج من الزيت وتوضع فوق ورق أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة مع البطاطس البوريه (المهروسة) وسلطة الكرنب والجزر.



بطاطس مهروسة بالصلصة البنية

الطريقة

- تسلق البطاطس في كمية كافية من الماء البارد على نار متوسطة وتترك حتى تنضج تماماً.
- تقشر البطاطس ثم تهرس ويفضل أن تهرس عن طريق الفرك بشوكة أو بحصاة يدوية ولا ينصح بهرسها باستخدام الخلاط الكهربائي حتى لا تصبح مطاطية.
- إذا كانت البطاطس ما زالت ساخنة يضاف إليها باقي المحتويات وتخلط جيداً. أما إذا لم تكن ساخنة، فتسخن الزبدة وتضاف إلى البطاطس وتقلب جيداً ثم تضاف إليها باقي المحتويات.
- تقدم دافئة مع الصلصة أو بدونها.

للصلصة البنية:

- يغسل العظم ويجفف ويرص في صينية فرن ويدهن بالزيت.
- يُخبز في الفرن 450 درجة فهرنهايت حتى يحمر.
- يُقلب كل الخضار ويرص في الصينية مع العظم ويُعاد للفرن حتى ينضج.
- يُرفع العظم من الصينية ويضاف 3 إلى 4 أكواب ماء ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي، تُخفض الحرارة وتترك لحوالي ساعة أو حتى ينقص السائل بمقدار النصف.
- تُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل. تُقدم أيضاً مع أطباق اللحم أو الطيور.
- يمكن عمل هذه الصلصة بالطريقة السريعة باستخدام مرق الخضار ومعجون الطماطم ويمكن تقديمها مع جميع أنواع الطيور واللحوم.

المقادير

للبطاطس المهروسة:

- 6 بطاطس حجم متوسط
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
- 3 ملعقة كبيرة زبادي
- قليل من جوزة الطيب مطحون

للصلصة البنية:

- 1 كيلو عظم بقر قطع صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصل مقطع قطعاً صغيرة
- 1 جزر مقطع قطعاً صغيرة
- 3 عروق كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 3 طماطم متوسطة مقطعة
- 2 ورق غار
- 2 عود زعتر أخضر
- ملح/فلفل

دجاج بالخضار والكسكسي



راجع عصير الليمون والنعناع في باب المشروبات

الطريقة

- إذا كان الوعاء المستخدم هو الخاص بعمل الكسكسي والذي يتكون من إنائين، السفلي لطهي الخضار والأعلى للكسكسي، توضع ملعقة الزيت في الوعاء السفلي على نار متوسطة.
- تحمر قطع الدجاج في الزيت حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف البصل المقطع ويُقلب حتى يصبح طرياً.
- تُضاف الطماطم والماء ويترك الخليط حتى يبدأ بالغليان ثم تخفف الحرارة ويُضاف الزعفران، ويترك لمدة 5 دقائق.

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كيلو دجاج (مقطع إلى 8 قطع)
- 4 بصل متوسط الحجم مقطع حلقات رقيقة
- 2 كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 1/2 كوب ماء
- قليل من الزعفران
- 3 كوب كسكسي
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوسى صفراء مقطعة أنصافاً
- 2 كوسى خضراء مقطعة أنصافاً
- 2 جزر مقشر مقطع أنصافاً
- 1 قرع متوسط مقشر ومقطع قطعاً كبيرة
- 2 لفت مقطع أرباع
- 15 بصل صغير مقشر
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات ملح وفلفل



- يُلخَط الكسكسي في وعاء آخر مع كوب ماء دافئ وقليل من الملح والمتبقي من الزيت ويوضع في الإناء العلوي فوق الإناء الذي يُطهى فيه الدجاج والخضار ويُغلى بإحكام للحفاظ على البخار الناتج لحوالي 30 دقيقة.
- يُنقل الكسكسي ويُقلب في وعاء واسع ويُفرك بأطراف الأصابع ويُرش بقليل من الماء الدافئ، ثم يعاد مرة أخرى إلى الوعاء العلوي.
- تُضاف البهارات إلى الدجاج وكذلك الخضار ويُتبل بالملح والفلفل ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- في تلك الأثناء يُؤخذ قليل من السائل من الإناء السفلي ليرش فوق الكسكسي ويُقلب بالشوكة حتى تتفكك حباته عن بعضها ويصير هشاً وينضج تماماً.
- يجب أن تكون الخضار قد طُهِيت تماماً بعد إضافتها تدريجياً بحسب نوعها وحجمها كما يمكن إضافة الحمص المُعلَب أو أي نوع آخر من الخضار.
- عند التقديم يوضع الكسكسي في طبق وتُصنع به فتحة بالمنتصف يوضع بها الخضار والدجاج ويُرش الكسكسي بالمرق.
- إذا كان الوعاء المستخدم ليس الخاص بطهي الكسكسي فيمكن استخدام وعاء كبير يوضع فوقه مصفاة تغطي من الداخل بقطعة من الشاش حتى تحفظ الكسكسي داخل المصفاة وتساعد على مرور البخار من الفتحات.
- للمحافظة على البخار محكوماً داخل الإناء يجب لف الوعاء من الخارج بقطعة من القماش أو البلاستيك.
- معظم الأنواع الجاهزة من الكسكسي يمكن طهيها بإضافة المرق الساخن وتغطيتها وتركها لبضع دقائق حتى يتم النضج ويقدم الكسكسي مع صلصة الهريسة.



الهريسة

الطريقة

المقادير

- | | |
|--|-------------------------|
| ■ ينزع الجزء الأعلى من الفلفل ونتخلص من البذر. | 5 حبات فلفل أحمر حامي |
| ■ تذاب الشطة الناعمة في الماء حتى تصبح لينة. | 1 كوب زيت زيتون |
| ■ يُقشر الثوم ويُغرم جيداً مع الفلفل الأحمر أو عن طريق خلاط كهربائي أو يدق في الهاون ويضاف إليه الكمون والملح والشطة اللينة ونتأكد من اندماجهما جميعاً حتى يصبح معجون. | 2 فص ثوم |
| ■ يوضع الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف إليه خليط البهارات والثوم ويُقلب جيداً ويُضاف إليه صلصة الطماطم ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط. | 1 ملعقة كبيرة كمون |
| ■ يمكن أن يقدم دافئاً أو بارداً ولكن يجب أن نتأكد من أن كل المحتويات اندمجت ومتجانسة جميعاً. | 2 مطحون |
| | 2 ملعقة كبيرة شطة ناعمة |
| | 2 ملعقة كبيرة ماء |
| | 1/2 ملعقة صغيرة ملح |
| | 1 ملعقة كبيرة صلصة |
| | طماطم (معجون) |

راقات الجلاش (الكلاج) بالدجاج

... (الجلاش) من أفضل المكونات الموجودة بمطبخنا والتي يمكن أن نستعملها في أطباق كثيرة.

المقادير

لصلصة الطماطم:

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل مفروم
1/2	كيلو طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
	ملح و فلفل
1/4	ملعقة صغيرة شطة ناعمة
1	ملعقة كبيرة زبيب
1	ملعقة كبيرة صنوبر مُحمص

للدجاج والخضار:

2	طماطم
1	باذنجان (أبيض أو أسود)
2	جزر
1	فلفل أخضر
1	فلفل أحمر
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة أعشاب مجففة
	أو زعتر مفروم
4	صدور دجاج خالية من العظم والجلد
12	ورقة جلاش (كلاج)
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
	ريحان للتزيين

الطريقة

لصلصة:

■ يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُحمّر البصل قليلاً حتى يصبح ذهبي اللون.

■ تُضاف الطماطم وتُتبّل بالملح والفلفل والشطة. وتترك لتغلي لحوالي 5 دقائق.

■ يُضاف الزبيب والصنوبر ويُقلب.

■ تُرفع الصلصة عن النار وتترك جانباً حتى تبرد قليلاً.



للدجاج والخضار:

1. تُقطع الطماطم إلى حلقات بسُمك حوالي 1 سنتيمتر ويقطع الباذنجان طولياً.
2. يُقشر الجزر ويقطع إلى شرائح رقيقة.
3. يُقطع الفلفل الأخضر والأحمر ويتخلص من البذر ثم يقطع إلى 6 شرائح طويلة.
4. يُخلط 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون مع الملح والفلفل والأعشاب المجففة.
5. يُدهن الدجاج والخضار بخليط الزيت والأعشاب ويشوى حتى ينضج.
6. تقطع صدور الدجاج بعد أن تبرد قليلاً إلى شرائح رقيقة.
7. تُفرد ورقة من الجلاش وتُدهن بزيت الزيتون وترش بالجبن الرومي المبشورة وتكرر الطريقة نفسها على كل راق باستخدام 4 ورقات.
8. تُعاد هذه الطريقة حتى نحصل على 3 مستطيلات من أوراق الجلاش على أن يكون كل مستطيل من أربع ورقات.
9. يُقطع بالقطاعة أو يوضع صحن مدور قطره حوالي 15 سم فوق رقائق الجلاش ثم يقطع بطرف سكين حادة بحيث نحصل على دائرة، وتكرر نفس الطريقة للحصول على عدد من الدوائر من رقائق الجلاش.
10. توضع الرقائق في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة حتى يميل لونها إلى الذهبي، وتترك جانباً لتبرد.
11. توضع دائرة من رقائق الجلاش في طبق التقديم ثم يُصف عليها حلقات وشرائح الخضار دائرياً ويوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط. ثم توضع دائرة أخرى من الرقائق وترص شرائح الدجاج دائرياً ثم يوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط.
12. توضع الطبقة الأخيرة من رقائق الجلاش ويوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط وتزين بأوراق الريحان الطازجة وترص حولها بضع قطع من شرائح الخضار والدجاج.

— يمكن إتباع الخطوات نفسها بعمل دوائر صغيرة لتقديم كمقيلات ويمكن استبدال الدجاج بخضار فقط.



المقادير

- 10 رقائق خبز (راجع رقائق الخبز
باب المعجنات)
- 1/2 كيلو صدور دجاج خالية من
العظم و بدون جلد
- 1/2 كوب بصل مقطع شرائع رفيعة
- 1 فلفل اخضر مقطع كعبدان
الكبريت
- 1 فلفل أحمر مقطع كعبدان
الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- 1/2 كوب جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة

- تقطع صدور الدجاج إلى قطع في حجم الأصابع.
- توضع 2 ملعقة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة
ثم تضاف قطع الدجاج المقطعة وتقلب لمدة عشر
دقائق.
- يضاف البصل و الفلفل الأحمر والأخضر وتترك المواء
لمدة 7 دقائق أخرى حتى تنضج.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات وينقل إلى وعاء
ويخلط بالجبن المبشور.
- توضع خمس رقائق من الخبز ويقسم حشو الدجاج
المطهو إلى خمسة أقسام متساوية تمد فوق كل رقاقة
وتغطي بالرقائق الخمس الباقية.
- تدهن مقلاة بقليل من الكمية المتبقية من الزيت
وتوضع على نار متوسطة وتحمر رقائق الدجاج لمدة
خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار
والتماسك.
- تقطع إلى مثلثات أو تقدم كما هي على الفور ويمكن
حفظها بالفریزر أو الثلاجة، وعند تقديمها توضع
الرقائق في فرن ساخن لبضع دقائق قبل التقديم.



يمكن استبدال لحم صدور الدجاج مطهو سابقا بعد نزع العظام منه وإضافته للبصل والفلفل بعد الطهي.

مفتول (مغربية) بالدجاج وماء الورد

المقادير

2	بصل كبير مفروم
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	ملعقة صغيرة هريسة
1	عود قرفة صغيرة صحيحة
5	حبات قرنفل صحيحة
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة صلصة طماطم
4	كوب ماء
3	فص حبهان (مال)
1	بصلة صغيرة مبشورة
1	كيلو دجاج مقطع إلى 8 قطع
1/2	كيلو مفتول (مغربية)
1/4	كوب زبيب منقوع في ماء ساخن
2	ملعقة كبيرة سمن أو زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
1	ملعقة كبيرة بققدونس مفروم

الطريقة

- يُحمر البصل المفروم في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق ثم تضاف الهريسة والقرفة والقرنفل والملح والفلفل وصلصة الطماطم.
- تغسل قطع الدجاج وتجفف.
- تطهى قطع الدجاج في الماء وتبل بالحبهان والبصل والملح والفلفل إلى أن تبدأ بالغلجان، ثم تخفف الحرارة وتترك حتى تنضج (مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يُضاف الزبيب المنقوع إلى الدجاج.
- يُضاف السمن أو الزيت في وعاء ويحمر المفتول ثم يرش بنصف كمية ماء الورد.
- يُرفع الدجاج من المرق وينزع العظم من اللحم ويخلط مع خليط البصل.
- يوضع المفتول في وعاء وترص فوقه قطع الدجاج، ويضاف المرق وتوضع فوق نار هادئة حتى ينضج المفتول.
- تُزين بالبقدونس المفروم وترش بالكمية الباقية من ماء الورد.



- يمكن استخدام كسكي ذات حبة سميكة أو مفتول أو مغربية أو مكرونة صغيرة الحجم لعمل هذا الطبق.

المقادير

لصلصة الرمان:

- 2 كوب بذر رمان
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل أحمر كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- 2 كوب مرق دجاج
- ملح وقلقل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

للبرتقال والفسنق:

- 4 برتقال
- 1 1/2 كوب سكر
- 1 1/2 كوب ماء
- 3 ملعقة كبيرة فسنق مملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة

للبط:

- 1 بط
- 1 كوب صلصة رمان
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أسود
- 2 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 ورق غار
- ملح
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 كوب خليط من البصل والكرفس والجزر المقطع

الطريقة

لصلصة الرمان:

- يُضغَط على فاكهة الرمان بداخل اليد قليلاً حتى تتفكك فصوصها الداخلية ثم تفتح وتخرج البذور الداخلية وتحفظ جانباً.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف البصل الأحمر المفقطع ويُقلَّب حتى يتغير لونه قليلاً لحوالي 5 دقائق.
- يُضاف دبس الرمان والمرق ويتبل بالملح والفلفل والقرفة المطحونة ويُقلَّب السائل جيداً وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة.
- يُضاف بذر الرمان ويترك لمدة 5 دقائق أخرى حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار.



للبرتقال والفسق:

1. يُقشر البرتقال بعناية بحيث ينزع القليل من الجزء الأبيض مع القشر البرتقالي.
2. يُقطع القشر إلى شرائح رفيعة كعبدان الكبريت.
3. يُعصر البرتقال ويحافظ على العصير جانباً.
4. توضع شرائح قشر البرتقال في ماء مغلي وتترك لمدة 10 دقائق ثم تصفى وتحفظ جانباً.
5. يُضاف في تلك الأثناء عصير البرتقال والسكر إلى الماء ويقلب المزيج ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويترك حتى يصبح شراب (قطر) مركز.
6. توضع شرائح قشر البرتقال في الشراب (القطر) وتترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم تنزع وتحفظ جانباً.
7. يُترك الشراب على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى ثم يترك جانباً حتى يبرد.
8. يُضاف الشراب (القطر) إلى شرائح قشر البرتقال.
9. تذاب الزبدة ويضاف إليها الفستق ويقلب حتى يحمص قليلاً ويفقد قليلاً من الماء الموجود فيه ثم يضاف إلى شرائح قشر البرتقال.
10. تتبع طريقة إعداد الأرز بالمكسرات نفسها (صفحة 146) ولكن يُستبدل اللوز والصنوبر والفسق بالبرتقال والفسق.

للبط:

1. يُغسل البط جيداً وتنزع الأحشاء ويقتل بقليل من الملح والفلفل.
2. يُخلط الفلفل الأسود والملح مع البصل جيداً ويضاف إليهم ورق الغار.
3. يُحشى البط بخليط البصل.
4. يُخلط عسل النحل مع القرفة المطحونة ثم يدهن به البط.
5. توضع قطع الجزر والبصل والكرفس في صينية ويوضع فوقها البط وقليل من الماء وتوضع بغرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 3 ساعات أو حتى ينضج البط. من حين لآخر يوضع قليل من السائل الموجود في الصينية فوق البط.
6. عند التقديم يُوضع الأرز ويزين بالفسق وشرائح البرتقال بجانب البط المحشي مع الصلصة ويزين بقليل من بذر الرمان.

- يمكن أن تستخدم هذه الصلصة مع البط أو الطيور عموماً ويمكن استبدال ديس الرمان بديس الثمر ويضاف في هذه الحالة قليل من السماق.



ديك حبش (رومي) محشي

المقادير

كوب زبدة	1	للحشو:	
كوب عصير ليمون	1/2	كوب أرز	2
ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم	2	كوب ماء	4
(أو 1 ملعقة كبيرة زعتر جاف)		كوب زيت زيتون	1/2
ملعقة صغيرة بشر ليمون	1	بصل كبير مفروم	2
ملعقة صغيرة ملح	3/4	فص ثوم مفروم	6
ملعقة صغيرة فلفل اسود	3/4	كيلو سجق (مقاتق) مقطع قطعاً صغيرة	1/2
بصل مقطع	1		
كوب كرفس مقطع	1/4	كوب صنوبر محمص	1
كوب جزر مقطع	1/4	كوب شمر طازج مبشور	1
فص ثوم	4	كوب جبن رومي مبشور	1
		صفار بيض	2
للصلصة:		ملعقة كبيرة بابريكا (فلفل أحمر	1
كوب ماء	4	حلو)	
ملعقة كبيرة زبدة	2	كوب بقდونس مفروم	1/2
ملعقة كبيرة دقيق	2	كوب مراميه	1/4
ملح وفلفل		ملح وفلفل	

الطريقة

للحشو:

- يُغلى الأرز في الماء ويتبل بقليل من الملح لمدة 10 دقائق ويصفى.
- يُسخن نصف كوب زيت الزيتون ويضاف إليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر قليلاً ثم يضاف إليه الثوم المفروم والسجق المقطع.

للكوك:

- 1 ديك حبش (رومي) حوالي 8 أو 10 كيلو جرام
- 1 1/2 كوب ملح



- تُخفّف الحرارة ويطهى المزيج لمدة عشر دقائق ثم يضاف الصنوبر المحمص.
- يُخلط الجبن المبشور وصفار البيض والبابريكا والبقدونس المفروم والمرمية والأرز في وعاء كبير.
- تُضاف خلطة البصل والسجق إلى خليط الأرز وتقلب المحتويات جيداً وتترك في الثلاجة حتى تبرد.

للديك:

- يغسل الديك جيداً، ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطية الديك، ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين، ثم يشطف ويجفف.
- تُمزج الزبدة وعصير الليمون والزعتر وبشر الليمون والملح والفلفل جيداً.
- يرفع الجلد من جهة الرقبة بحيث تدهن نصف كمية خليط الزبدة بين اللحم والجلد.
- يدعك داخل الديك بربع كمية خليط الزبدة.
- يُحشى بخليط الأرز البارد وتُرَبط الرجلان للمحافظة على الحشو داخل الديك.
- يُدهن الديك بالمتبقي من خليط الزبدة.
- يوضع البصل والكرفس والجزر والثوم في قاع الصينية، ثم يوضع الديك.
- يخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة ساعتين، مع دهنه من حين لآخر بالسائل المتساقط.
- يغطى الديك بورق الألومنيوم (مع مراعاة عدم لصق الورق للدّيك) ويخبز لمدة 1 1/2 ساعة حتى ينضج.
- يرفع الديك من الصينية ويوضع في طبق التقديم، يغطى بورق الألومنيوم ويترك جانباً أثناء إعداد الصلصة.

للصلصة:

- يُضاف الماء للسائل والخضار المتبقي من طهي الديك في نفس الصينية ويُقلب على نار متوسطة حتى يغلي.
- يطحن الخليط في الخلاط الكهربائي، ثم يصفى.
- يحمر الدقيق في الزبدة قليلاً حوالي خمس دقائق، ثم يضاف الخليط المصفى مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوام الصلصة.
- تتبل بالملح والفلفل.
- تُقدم الصلصة مع قطع من لحم الديك وقليل من الحشو.

- يمكن عمل الديك بالكامل أو تقطيعه إلى أجزاء كما يمكن استخدام الطريقة نفسها لحشو خروف صغير.



...يراعى حجم السمّان المستخدم وكذلك حجم النوع حتى يذفن (يذفس) السمّان في الأرز.

المقادير

سمّان	8
كوب خل	1/4
ملعقة كبيرة زبدة	2
بصل كبير مبشور	2
كيلو كبد وقوانص دجاج	1/4
كوب أرز	3
ملح وفلفل	
فص حبهان (هال)	2
كوب مرق دجاج	2
كوب حليب	1
قطعة مستكة	2
كوب قشدة	1/4

الطريقة

- يُغسل السمّان وينقع في قليل من الماء والخل، ثم يشطف ويجفف.
- تُوضع الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف إليها البصل ويُقلب لمدة 10 دقائق حتى يميل لونه إلى الاصفرار.
- تغسل القوانص والكبد وتقطع قطعاً رفيعة وتضاف إلى الزبدة والبصل وتتبّل بالملح والفلفل.
- يُضاف الأرز ويُقلب إلى أن تغطي جميع حبات الأرز بمرق البصل والزبدة ويترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُحشى السمّان بخلطة الأرز والبصل ويملاً تماماً ويستحسن غلقه حتى لا يتسرب الحشو أثناء الطهي.
- يُقلب المرق والحليب على نار متوسطة ويضاف الحبهان والمستكة ويتبل بالملح والفلفل، حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يرفع جانباً.
- يُوضع جزء من الأرز والبصل المتبقي في أسفل الطاجن ثم يوضع السمّان المحشى ويوضع فوقه المتبقي من الأرز والبصل بحيث يغطي تماماً ثم يضاف إليهم خليط المرق والحليب.
- يُغطي الطاجن ويُوضع في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 40 دقيقة حتى يتشرب معظم السائل (يضاف قليل من المرق أو الحليب إذا لم يتم النضج).
- يُرفع الغطاء وتوضع القشدة وتعد على سطح الأرز بالتساوي، بحيث تغطيه تغطية كاملة ويغاد الطاجن مرة أخرى للفرن لمدة 15 دقيقة حتى يحمر الوجه.

- يجب أن يكون الأرز المستخدم هو الأرز المصري ذو الحبة الصغيرة ويستحسن إضافة قليل من المرق أو الحليب قبل تغطيته بالقشدة.



... يمكن اتباع نفس الخطوات باستخدام دجاج عوضاً عن الأرنب.

المقادير

1	أرنب
2	ملعقة كبيرة خل
1	بصل متوسط
	ملح وفلفل
4	كوب ماء
2	قطعة مستكة
2	حبة حبهان
2	ورق غار
1	جزر متوسط مقشر ومقطع
1	عود كرفس مقطع
1	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كيلو ملوخية مفرومة فرماً ناعماً
4	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُقطع الأرنب إلى ست قطع ويغسل جيداً وينقع في ماء مضاف إليه الخل لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويجفف قليلاً بتركه في مصفاة.
- يُفرم البصل ناعماً ويدعك مع الملح والفلفل مع الحفاظ على أي سائل ينتج من ذلك.
- يُوضع الماء في وعاء على نار متوسطة ويضاف إليه البصل مع الاحتفاظ بماء البصل جانبا.
- تُضاف المستكة والحبهان وورق الغار والجزر والكرفس والطماطم.
- تُوضع قطع الأرنب مع سائل البصل ويترك جانبا إلى أن يبدأ المرق في الغليان.
- تُضاف قطع الأرنب إلى المرق وتخفض الحرارة ويترك حتى يتضج، مع مراعاة رفع الريم (الزبد) كلما ظهر.
- تُرفع قطع الأرنب ويصفى المرق ويوضع مرة أخرى على النار إلى أن يبدأ في الغليان.
- تُضاف الملوخية المفرومة وتقلب في المرق على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تُسخن الزبدة ويضاف إليها الثوم المفروم وكذلك الكزبرة المطحونة مع الاستمرار في التقليب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الملوخية مع مراعاة أن يكون ساخناً وتغطية الوعاء للاحتفاظ بالنكهة والرائحة.
- تُحمر قطع الأرنب في قليل من الزبدة وتقبل بالملح والفلفل وترص فوق طبق من الأرز الأبيض، أو يمكن أن تعاد إلى الملوخية.

يساعد الخل على تفكك الأنسجة ويُفضل استخدامه مع الطيور والحيوانات البرية.



ببحريات

- 185 نونة محفوظة
185 السلمون المحفوظ
186 كابوريا في الصدفة
187 سمك متبل بالفرن
188 سمك بصلصة الريحون
189 أرز باستفتي بالبصل
190 صياحية السمك
191 الأرز البني
192 السمك بالخضار
193 كفتة الجمبري والخضار
195 حبار (سبيط) بالفرن
196 سمك بالبصل والشمر
197 ملوخية بالجمبري
198 طاجن السمك
199 حبار مشوي
200 السلمون المشوي
202 ساندويش كابوريا
203 جمبري (قريدس) بالصلصة
204 سمك مشوي بخطة الكرزة
205 سمك بالزعفران
206 كسرولة الجمبري والقواقع



تونة محفوظة

... يمكن عمل هذه النوعية من التونة المحفوظة وهي تقريباً مثل الطريقة المتبعة في التونة المعلبة ولكن مع اختيار نوع المكونات

الطريقة

- توضع قطع التونة في ماء مغلي ويضاف إليها عصير الليمون وورقتان من ورق الغار إلى أن تبدأ بالغليان.
- ترفع قطع التونة وترش بالملح وتغمر بزييت الزيتون وورق الغار وتترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.
- يمكن استخدامها مثل التونة المعلبة لعمل سلطة التونة مع قليل من الكرفس والبصل المفروم وصلصة المايونيز.
- يمكن استخدام الزيت الذي نقعت به التونة لطهي أطباق أخرى مصنوعة من السمك.

المقادير

- 2 قطعة تونة مقلية من العظم والجلد (150 جرام للقطعة)
- 4 كوب ماء مغلي
- 5 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ورق غار
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح

السلمون المحفوظ

... لا يمكن استبدال السلمون بأي نوع آخر من السمك في هذه الوصفة.

الطريقة

- تقطع رأس السمكة وينزع منها العظم ويترك الجلد ويراعى أن نتخلص من كل العظام الصغيرة.
- يخلط الملح مع السكر و الزعتر والثبت.
- توضع شبكة في وعاء ثم يوضع السمك بحيث يكون الجلد إلى الأسفل.
- يغطي لحم السمك تماماً بخليط الملح والسكر.
- يلف السمك ويحفظ بالثلاجة لمدة 24 ساعة، وإذا كان حجم السمك كبير فيترك لمدة أطول.
- بعد مدة من الوقت يذوب الملح والسكر تماماً.
- يغسل السمك بالماء ثم يجفف ويوضع فوقه الفلفل المجروش ويضغط عليه قليلاً حتى يلتصق.
- يقطع إلى شرائح رقيقة عند التقديم.



المقادير

- 1 سلمون وزن 3 كيلو
- 2 كوب ملح
- 1 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زعتر أخضر مفروم
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش

-السكر البني هو مزيج من السكر الأبيض وقليل من العسل الأسود.

كابوريا في الصدفة

... تُسمى بالسلطعون في بعض البلاد



الطريقة

المقادير

- يخلط لحم الكابوريا مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل.
- يسخن الزيت ويحمر البصل المفروم لمدة 5 دقائق ثم يضاف إليه الثوم والبصل الأخضر والفلفل الأحمر، ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أخرى.
- يخلط الخضار المحمر مع الكزبرة المفرومة ويضاف إليها خليط الكابوريا ثم تخفق البيضة وتضاف إلى باقي الخليط ويضاف الجبن الرومي المبشور وتقلب المحتويات كلها جيداً.
- إذا كان اللحم المستخدم من كابوريا طازجة فيمكن الحفاظ على الصدقات لاستخدامها كوعاء، كما يمكن استعمال أوعيه صغيراً تملأ بخليط الكابوريا.
- ينثر دقيق البقسماط فوق خليط الكابوريا وتوضع في فرن حرارته 425 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق أو إلى أن يحمر الوجه وتنضج من الداخل.

- | | |
|--|-------|
| كوب لحم كابوريا مطهو | 1 1/2 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 1 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة زيت نباتي | 2 |
| بصل متوسط مفروم | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم | 3 |
| ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة | 3 |
| بيض | 1 |
| ملعقة كبيرة جبن رومي (برمازان مبشور) | 2 |
| ملعقة كبيرة دقيق بقسماط (فتات خبز جاف) | 2 |



المقادير

2	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	ملعقة كبيرة بودرة (مسحوق) كاري
1	ملعقة كبيرة ماء
4	ملعقة كبيرة كزبرة جافة
	مجروشة
4	ملعقة كبيرة كمون مجروش
4	ملعقة كبيرة كراوية مجروشة
4	ملعقة كبيرة حبهان (فال) مجروش
4	ملعقة كبيرة يانسون صحيح
4	شرائح سمك (حوالي 150 جرام للشريحة) خالية من العظم غير منزوعة الجلد.
1	كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُسخن عسل النحل ثم تضاف إليه كل المحتويات ما عدا شرائح السمك ويخلط جيداً.
- في صاج (صينية) مدهون بقليل من الزيت تغطى شرائح السمك بالخليط وتترك بالثلاجة لمدة ساعتين حتى تتخلل نكهة الخليط أنسجة السمك.
- تُطهى شرائح السمك لمدة 15 دقيقة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت. ويستغرق طهو السمك مهما كان نوعه 10 دقائق في فرن درجة حرارته 350 درجة على أن تكون سماكته 2,5 سنتيمتراً.
- يُمكن استخدام أي نوع من الأسماك بشرط أن تكون أنسجته متماسكة وأن يكون خالياً من العظم (فيليه).



يُمكن استخدام الهامور أو المرجان أو السلطان إبراهيم

سمك بصلصة الزيتون

...يمكن تحضير هذه الصلصة قبل وصفة السمك بفترة وتركها جانباً ثم تسخينها قبل التقديم، كما يمكن استخدامها مع أطباق أخرى.



المقادير

6	سمك صغير	3	فص ثوم مفروم فرماً ناعماً
2	ملعقة كبيرة ملح	1	فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
6	ملعقة كبيرة دقيق	2	كوب طماطم مقطع مكعبات بدون قشر وبذر
2	فص ثوم	1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون		ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة شطة		قليل من الزعفران
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون	1/4	ملعقة صغيرة شطة
	زيت للقلي	1/2	ملعقة صغيرة بهارات
		2	ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
		2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون	10	حبات زيتون أسود منزوع البذر
1	بصل كبير مفروم فرماً ناعماً	1	ملعقة كبيرة مخلل ليمون مقطع قطعاً صغيرة



الطريقة

- يُنظف السمك وتنزع الأحشاء والقشر ويترك في ماء مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح لمدة ساعة ثم نتخلص من الماء ويغسل السمك ويترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُفرم الثوم أو يهرس ويخلط مع الملح والشطة والكمون حتى يتجانس الخليط تماماً ويضاف إليه عصير الليمون، ويتم حشو السمك بهذا الخليط.
- ينثر السمك بالمتبقي من الدقيق.
- يسخن زيت القلي ويضاف السمك حتى يقلى من الجهتين على نار متوسطة ثم يرفع ويوضع فوق قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة:

- يُسخن زيت الزيتون ويُضاف البصل ويُقلب حتى يميل لونه إلى الإصفرار ثم يضاف الثوم والفلفل ويُقلب ويترك لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم وتبّل بالملح والفلفل والكمون والشطة والزعفران والبهارات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أخرى حتى يتبخّر قليل من السائل.
- يُضاف البقدونس والكزبرة والزيتون والليمون ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يوضع السمك في طبق التقديم وتصب عليه الصلصة.

أرز باسْمَتِي بالبصل

الطريقة

- يغسل الأرز الباسماتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز الباسماتي يستحسن أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين وأن تكون ساخنة. فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- يوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ بالنضج ثم يصفى ويغسل بماء بارد ويترك جانباً.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة.
- تسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف البصل ويُقلب جيداً حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف الأرز إلى الزبدة والبصل ويُقلب ثم يضاف خليط الزعفران ويتبل بالملح والفلفل.
- يترك على نار هادئة حتى يتبخّر معظم الماء.

المقادير

- 2 كوب أرز باسْمَتِي
- 1 بصل حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل
- قليل من الزعفران منقوع
- في 1/4 كوب ماء ساخن





الطريقة

- يُنظف السمك جيداً بزرع الأحشاء و القشر ويرش بعصير الليمون و 4 ملاعق ملح ويغسل ويجفف بقدر الإمكان.
- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل الأسود المطحون والكزبرة الجافة المطحونة.
- يخلط الكمون والثوم المطحون ويحشى السمك بقليل من الخليط.
- يُسخن الزيت النباتي ويضاف إليه البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق حتى يبدأ في الإحمرار ثم يضاف إليها الكمية الباقية من الثوم المخلوط بالكمون ويقلب لمدة دقيقتين.
- تتبل المحتويات بقليل من الملح والفلفل ويضاف إليها الخل والطماطم وتترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر قليل من السائل.

المقادير

- 2 سمك حجم متوسط
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة ملح
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 فص ثوم مفروم فرماً ناعماً
- 3/4 كوب دقيق
- زيت للقلي

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 كوب عصير طماطم طازج
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة



■ في نفس الأثناء يغطي السمك بالدقيق و ينفض من أي دقيق زائد.

■ يسخن زيت القلي ثم يحمر السمك من كل جهة حتى يصبح لونه بني فاتح.

■ يوضع السمك المقلي في وعاء ويغلى بالصلصة ويترك في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة حتى يتشبع السمك بالصلصة.

■ يراعى عند اتباع هذه الوصفة أن يكون السمك المستخدم من الأنواع التي تتحمل الحرارة إلى حد ما خاصة وأنه سيتم قليه ثم خبزه بوضعه في الفرن. ويجب أن يكون الحجم مناسباً بحيث يمكن قليه بدون تقطيع.

الأرز البني



الطريقة

المقادير

■ يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يحمر فيه البصل ويقلب حتى يصير لونه بنياً. ويتبل بالملح والفلفل.

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1 بصل حجم كبير مفروم

ناعم

■ يُضاف الماء ويترك حتى يبدأ بالغليان ويمتص النكهة واللون من البصل ويصبح السائل بني اللون، ثم يضاف الأرز المغسول ويقلب.

ملح وفلفل

4 كوب ماء

2 كوب أرز مصري

■ عندما يبدأ بالغليان يغطي بإحكام ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الماء تماماً وينضج.

■ يمكن إضافة قليل من صلصة الطماطم أثناء عملية تحمير البصل ولكن يراعى تقليل كمية الماء المستخدم لتعادل كمية الطماطم المضافة، كما يمكن إضافة قليل من البقدونس المفري أو تقبيله بالكمون المطحون.



الطريقة

المقادير

- تتظف السمكة وتُترزع الأحشاء والقشر وتترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم تغسل.
- تقبل السمكة من الداخل والخارج بقليل من الملح والفلفل ثم يصنع بعض الفتحات بسكين حاد في جانبي السمكة.
- يوضع الثوم في الفتحات بحيث يكون معظمه داخل السمكة.
- يخلط الكرفس والبصل والجزر ويوضع في وعاء ثم توضع السمكة.
- يرش الخليط بعصير الليمون ثم تدهن السمكة بزيت الزيتون ويمكن رش حلقات الليمون فوقها.
- ترص حلقات البطاطس والفلفل وتضاف الكزبرة الخضراء. وإذا أردنا يمكن تقطيع جزر لقطع كبيرة أو بروكلي أو أي نوع من الخضروات وتوضع حول السمك.
- يضاف الماء في إناء السمك ويغطى ويوضع في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة أو حتى أن ينضج تماماً.

- 1 سمك حجم كبير
- ملح وفلفل
- 6 فص ثوم مقطع أنصافاً أو أرباعاً طولية
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 2 جزر مقشر
- 1 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ليمون مقطع حلقات
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة حلقات
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1/2 كوب ماء

المقادير

2	بيض
5	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة ماء
1/2	كيلو جمبري مقشر
2	جزر متوسط مقشر
1/4	كوب بقودونس مفروم
1/4	كوب بصل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة ريحان طازج
	مفروم (اختياري)
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	زيت للقلي

الطريقة

- يخفق البيض مع الماء ثم يضاف الدقيق وتخلط المواد حتى يصبح عجينة سائلاً.
- يقشر وينظف الجمبري بنزع الجزء الأسود من الظهر ثم يقطع قطعاً صغيرة جداً.
- يبشر الجزر ثم يضاف إلى الجمبري ويضاف أيضاً البقدونس والبصل الأخضر والريحان والملح والفلفل والكمون وتخلط المكونات جيداً في خلاط كهربائي حتى تمتزج تماماً.
- يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن.
- يُشكل خليط الجمبري إلى كرات صغيرة توضع في العجين السائل بحيث تغطى تماماً بالعجين السائل. ثم تقلى في المقلاة وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً من جميع الجهات. يمكن استبدال لحم الجمبري بسمك أو لحم كابروريا.

يمكن تقديمها مع قليل من المايونيز المضاف إليه بصل أخضر مفروم وعصير الليمون.





المقادير

- 1 كيلو حبار
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصل حجم كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1 فلفل أخضر مقطع
- 2 كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1 ملعقة كبيرة من خليط البقدونس والشبت المفروم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية والتي هي مثل قطعة البلاستيك الشفاف ثم تنزع الجلد الخارجية ذات اللون الرمادي ويُغسل جيداً حتى يصبح أبيض تماماً من الداخل والخارج.
- يُقطع الحبار إلى حلقات عرضها حوالي 1 1/2 سنتيمتر ويُنقع في الماء المضاف إليه الخل ويترك لفترة 1/2 ساعة.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يُضاف إليه البصل ويُقلب حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً.
- يُضاف الثوم إلى البصل ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الكرفس والحبار والبهارات والملح والفلفل وتُخلط جيداً.
- يُضاف الفلفل الأخضر وكذلك عصير الطماطم والبقدونس والشبت المفروم.
- يُوضع الخليط في وعاء ويغطى ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة ثم يُرفع الغطاء ويُترك لمدة 15 دقيقة أخرى بالفرن حتى يتبخّر معظم السائل.

- يقدم الحبار ساخناً ويمكن تقديمه مع طبق من الأرز.
- سمي بالحبار بسبب تشابه الدم الموجود بداخله بلون الحبر الأسود.



سمك محشي بالبصل والشمر



الطريقة

المقادير

- يُنظف السمك بنزع القشرة الخارجية والأحشاء والتخلص من الرأس وغسل بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويجفف قليلاً.
- يشق ثلاث فتحات عرضية في السمك بطرف سكين حاد.
- يقطع الشمر طولياً إلى حلقات بحيث أن تكون العيدان متماسكة بالجذر، ويحافظ على الجزء الأخضر للتزيين.
- يقطع البصل إلى حلقات طولية مع مراعاة الحفاظ عليه متماسكاً.
- تدهن حلقات الشمر والبصل وتشوي، ويحمر ما يعادل نصف كوب من الشمر والبصل المشوي في قليل من الزيت حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- يدق الثوم والشطة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل به السمك ويحشى من الداخل.
- يخلط الشمر الجاف والكزبرة الناشفة والكمون والشطة والملح والفلفل والخل وتقلب الخلطة جيداً.
- تحشى كل سمكة بمقدار ملعقة كبيرة من خلطة التوابل.
- يتبل السمك بقليل من الملح والفلفل ثم يغطي بخلطة التوابل ويوضع في صينية ويشوي في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يقدم السمك المحشي ويزين بالبصل والشمر المشوي.

- 2 سمك بحري متوسط
- 1/2 كوب زيت نباتي
- 2 شمر طازج
- 2 بصل كبير
- 3 فص ثوم
- 2 ملعقة صغيرة شمر صحيح
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة صحيحة
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة خل



... يقال أن اسم الملوخية حُرِف من كلمة "الملوكية" أي أكل الملوك وكانت تقدم في الأندلس قديماً

المقادير

1/2	كيلو ملوخية
2 1/2	كوب مرق دجاج
	ملح وفلفل
1/2	كيلو جمبري متوسط مقشر
	ومنتطف
2	ملعقة كبيرة زبدة
4	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
	مطحونة

الطريقة

- تُقطف أوراق الملوخية من العيدان وتُغسل وتُنشف، ثم تُوضع فوق قطعة من القماش وتترك حتى تجف تماماً.
- تُغرم أوراق الملوخية حتى تصبح ناعمة.
- إذا استخدمت الملوخية المجمدة فيستحسن تركها في درجة حرارة الغرفة حتى تتفكك.
- يُوضع المرق في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُضاف الملوخية إلى المرق ويضاف الجمبري، وتخفف الحرارة.
- تُقلَّب الملوخية إلى أن تبدأ بالغليان، ثم ترفع عن النار. في هذه الأثناء تضاف الكزبرة إلى الثوم وتندق في الهاون حتى يصير الخليط ناعماً.
- تُسخن الزبدة، ثم يضاف إليها خليط الثوم والكزبرة وتقلَّب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضاف خليط الثوم إلى الملوخية بحيث يكون ساخناً وتغطي الملوخية مباشرة حتى تكتسب نكهة ورائحة الثوم والكزبرة.

- يمكن تقديم الملوخية بدون فرمها وذلك يسلق الأوراق الصحيحة، ويفضل أن يستخدم مرق الدجاج وليس فرق لحم أو سمك في حالة إضافة الجمبري إلى الملوخية.
- يمكن طهي الجمبري قليلاً مع خلطة الثوم والكزبرة.





المقادير

2	فص ثوم	1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1/4	كوب أوراق كزبرة خضراء	2	ورق غار
1/2	ملعقة كبيرة كمون مطحون	1	ملعقة كبيرة جنزبيل طازج مفروم
1/4	كوب أوراق بققدونس		

الطريقة

1/4	كوب زيت زيتون	1	يوضع الثوم والكزبرة والبققدونس والكمون والملح والفلفل وزيت الزيتون في خلاط كهربائي ويخفق حتى يصبح ناعماً.
1	سمك بحري بالرأس والذيل منظف	2	يُنخل السمك بالملح والفلفل بعد غسله جيداً ويقطع جانب السمك إلى ثلاثة فتحات تملأ بالخليط.
2	بطاطس كبيرة حلقات	2	يوضع الخضار المقطع حلقات في وعاء فوق بعضها البعض ويضاف إلى الماء، ثم يوضع على نار متوسطة.
2	طماطم حلقات	1	عندما يبدأ الخضار بالنضج يوضع السمك فوقه ويضاف إليه الكزبرة والجنزبيل وورق الغار ويترك على النار ويغطى بإحكام.
1	جزر حلقات	1	تُعتمد المدة التي يحتاجها السمك لينضج على حجمه، فكلما كان حجمه أكبر احتاج إلى مدة أطول.
1	فلفل أحمر حلقات	2	يضاف الزيتون إلى الخضار قبل التقديم ويراعى وضع قطع متنوعة من الخضار مع كل قطعة سمك عند تقديمه.
1	فلفل أخضر حلقات		
2	ليمون حلقات		
1/2	كوب ماء		
12	زيتون أخضر مخلل		

المقادير

24	حبار مقطع إلى دوائر صغيرة
1	كوب زيت زيتون
6	ملعقة كبيرة عصير ليمون
10	قصر ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة أوريجانو مفروم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
24	بصلة صغيرة مقشرة
2	فلفل حامي (حار) مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة (الجزء الأبيض فقط)
6	طماطم مقطعة مكعبات كبيرة
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
1	كوب صنوبر محمص

الطريقة

- ينظف الحبار جيداً ينزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيداً.
- يُخلط 1/2 كوب من الزيت مع 4 ملاعق كبيرة من الليمون ونصف الثوم المفروم والأوريجانو ونصف البقدونس والفلفل الأسود.
- يُخلط الخليط جيداً ويضاف إلى الحبار ويضاف إليه البصل ويترك في الثلاجة حتى يتبل لمدة ساعة.
- إذا كانت الأسياخ المستخدمة من الخشب فيجب نقعها في الماء لمدة ساعة على الأقل.
- يُوضع البصل في السيخ ثم الحبار ثم البصل وهكذا إلى أن يمتلأ السيخ.
- يُسخن المتبقي من الزيت ويضاف إليه الكمية المتبقية من الثوم والبصل الأخضر ثم تضاف الطماطم وتترك لمدة 10 دقائق ثم يضاف الفلفل الحامي والمتبقي من عصير الليمون وتُتبل المواد بالملح.
- يُشوى الحبار على الشواية ثم يُنزع من الأسياخ ويوضع في طبق التقديم.
- يخلط النعناع والبقدونس المفروم مع خليط الطماطم الدافئ ثم يرش فوق الحبار ويُزين بالصنوبر.

- يمكن استخدام أوريجانو جاف عوضاً عن الطازج.
- ينفع الأسياخ الخشبية في الماء تحميها من الاحتراق.





المقادير

للسلمون:		1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
4	شرائح سلمون مقطعة عرضياً حوالي 150		ملح وفلفل
	جرام للشريحة	1/4	ملعقة صغيرة شطة
1/4	كوب زيت زيتون	1	كوب زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون		ملح وفلفل
1	فص ثوم مفروم فرماً ناعماً		لسلطة الذرة المشوي:
	لصلصة البقدونس:	1	كوب ذرة
2	كوب ورق بقدونس	1/4	كوب بصل أحمر مفروم
1/2	كوب صنوبر	1/2	كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
10	حبات زيتون أخضر بدون بذر	1/2	ملعقة صغيرة شطة
4	خيار مخلل صغير	2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
4	فص ثوم		ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة خل أبيض	2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
		2	ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة

الطريقة

للسلمون:

- يُنزع العظم والجلد من قطع السلمون.
- تُلف الأطراف الرفيعة إلى الداخل، ثم تريط شرائح السلمون لتصبح على شكل لفافة أسطوانية.
- يُمزج الزيت والليمون والملح والفلفل والثوم المفروم ويُصب الخليط فوق قطع السلمون وتترك بالثلاجة لمدة ساعة قبل طهيها.
- تُشوي لفافات السلمون على الشواية لمدة 7 دقائق من كل جهة، ثم ينزع الخيط عند التقديم وتقدم مع صلصة البقدونس وسلطة الذرة المشوي.

لصلصة البقدونس:

- تُخلط جميع المقادير في الخلاط مع إضافة زيت الزيتون تدريجياً للحصول على عجينة ناعمة.
- يُقدم بجانب السلمون كما يمكن دهن السلمون به. وكذلك يمكن تقديمه مع أطباق من الطيور أو يُستخدم كتنبيلة.

لسلطة الذرة المشوي:

- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتشوي، ثم تفرك. وإذا كانت مجمدة تحمر في مقلاة بدون دهن حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء ويتغير قشرها إلى اللون البني الفاتح.
- يُخلط البصل مع الطماطم ويضاف إليهما الشطة وعصير الليمون والملح والفلفل والزيت والكزبرة، ويخلط الجميع.
- تُضاف الذرة المشوية إلى باقي الخليط وتترك في الثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمها إلى جانب السلمون المشوي.





المقادير

2	ملعقة كبيرة زبدة	لصلصة الصدفيات:
1/2	كوب بصل مفروم	كوب مايونيز (راجع الوصفة بباب السلطات والمشهيات)
2	بيض	1 بيض مسلوق
1/4	كوب حليب كامل الدسم	1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	ملعقة صغيرة خردل (مستردة)	2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون	1 خيار مخلل صغير مفروم

الطريقة

- تذاب الزبدة ويحمر بها البصل لمدة 5 دقائق ثم يترك جانباً.
- يخفق البيض ويضاف إليه الحليب والخردل وعصير الليمون.
- يضاف الكرفس المفروم والبقدونس والبصل المحمر إلى الخليط.
- تخلط الكابوريا مع الخليط بعناية بحيث لا تهرس وتتبل بالملح والفلفل.
- 2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
- 2 كوب لحم كابوريا مطهو
- 1/2 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي



■ ينثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويقلب برفق ويحفظ قليل من البقسماط جانباً.

■ يُشكل خليط الكابوريا إلى أقراص وينثر فوقها قليل من دقيق البقسماط.

■ يسخن الزيت في مقلاة وتحمر أقراص الكابوريا إلى أن يصبح لونها ذهبياً من الجهتين.

■ إذا كانت الأقراص كبيرة الحجم يمكن إتمام طهيها بالفرن وتقدم كساندوتش مصحوبة بالطماطم والخس.

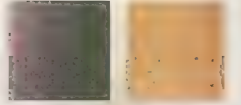
لصلصة الصدفيات:

■ يُفصل صفار البيض عن البياض ثم يقطعان إلى مكعبات صغيرة.

■ يُضاف عصير الليمون والبصل الأخضر المفروم والخيار المخلل المفروم إلى المايونيز ويخلط جيداً ثم يضاف إليه البيض المقطع.

■ عند التقديم يمكن استخدام الليمون كوعاء بعد أخذ عصيره والحفاظ على القشرة الخارجية، ويستخدم لتقديم الصلصة.

— عند استخدام الكابوريا الطازجة يجب سلقها أو طهيها على البخار قبل نزع اللحم منها، كما يمكن استخدام الكابوريا المجمدة.



جمبري (قريدس) بالصلصة

الطريقة

المقادير

- | | |
|--|--------------------------------|
| ■ يسخن الزيت في وعاء ثم يضاف إليه البصل والكرفس والفلفل الأخضر والملح والتوابل. | 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي |
| ■ يقلب الخليط جيداً إلى أن يتبخر جزء كبير من الماء ثم يضاف الجمبري. | 2 بصل كبير مقطع مربعات |
| ■ تذاب الزبدة في وعاء آخر ثم يضاف الدقيق ويقلب باستمرار حتى يطهى الدقيق. | 2 ملعقة صغيرة ملح |
| ■ يضاف خليط الزبدة والدقيق إلى خليط الجمبري مع الخضار ويحرك الجميع جيداً ثم يضاف المرق إلى المواد ويخلط حتى يتجانس الخليط. | 2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جامي |
| ■ تخفف درجة الحرارة إلى هادئة ويغطى الخليط ويترك لمدة 15 دقيقة إلى أن ينضج الجمبري وتتوقف المدة على حجم الجمبري المستخدم. | 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود |
| ■ يزين الطبق بالبصل الأخضر المفروم والزعتر عند التقديم. | 1/4 كوب كرفس مقطع مكعبات صغيرة |
| | 1 فلفل أخضر مفروم |
| | 1 كيلو جمبري (مقشر ومنظف) |
| | 4 ملعقة كبيرة زبدة |
| | 3/4 كوب دقيق |
| | 3 كوب مرق سمك (أو ماء) |
| | 1/2 كوب بصل أخضر مفروم للتزيين |
| | 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف |

سمك مشوي بخلطة الكزبرة

يمكن استبدال الشطة بالفلفل الأحمر الحار كما يمكن إضافة البقدونس إلى الخلطة إذا لم يتوفر النعناع الطازج أو النعناع الجاف.

المقادير

2	سمكة متوسطة
1	كوب أوراق كزبرة خضراء
1/2	كوب أوراق نعناع
6	فص ثوم
1/2	ملعقة صغيرة شطة
2	ملعقة كبيرة لوز محمص
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك بنزع قشره والتخلص من أحشائه وغسله بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويصفى.
- تخلط باقي المحتويات ما عدا الزيت في خلاط حتى تصبح ناعمة.
- يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط إلى أن يتجانس مع باقي المحتويات.
- تعمل ثلاث أو أربع فتحات عرضية في السمك بواسطة سكين حاد.
- يُحشى السمك بالخلطة من الداخل مع تغطيته والتأكد من حشو الفتحات ويترك جانباً لمدة ساعة للتشبع بالنكهة أو يغطى ويترك في الثلاجة لعدة ساعات.
- تسخن الشواية ثم يشوى السمك عليها إلى أن ينضج.



سمك بالفلل الأحمر والزعفران

... يمكن شوي هذا السمك مع مراعاة وضعه جانباً وليس على النار مباشرة.

الطريقة

المقادير

- | | |
|--|--|
| 1 سمك متوسط | ■ ينظف السمك بنزع القشر والتخلص من الأحشاء وغسله بالماء ونقعه في ماء ملح لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويصفى. |
| 1 ملعقة صغيرة بابريكا (فلل أحمر حلو مطحون) | ■ تخلط البابريكا والقرفة والكمون والنشطة ويضاف إلى الثوم المفروم ويمزج الخليط جيداً. |
| 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة | ■ يسخن عصير الليمون ثم يضاف إليه الزعفران ويترك ليضع دقائق حتى يتشرب العصير لون الزعفران. |
| 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون | ■ يخلط خليط الثوم مع خليط عصير الليمون والسكر واللوز المجروش والزيت ويقلب الخليط بالملح والفلل. |
| 1/2 ملعقة صغيرة شطة | ■ يدعك السمك من الداخل بالخليط ويغطى تماماً. |
| 4 فص ثوم مفروم | ■ يوضع السمك في صينية ويشوى في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة إلى أن ينضج. |
| 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون | ملح ولفل |
| 1/4 ملعقة صغيرة زعفران | |
| 1 ملعقة صغيرة سكر | |
| 1 ملعقة كبيرة لوز مجروش | |
| 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي | |



كسرولة الجمبري والقواقع (الأصداف)



المقادير

4	ملعقة كبيرة زيت نباتي	6	قطع سمك خالية من العظم
2	كوب أرز	1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم	1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1	كوب بصل مفروم	1/2	ملعقة صغيرة شطة حارة مطحونة
1	كوب فلفل أخضر مفروم	2	ملعقة بقودونس مفروم
1	ملعقة كبيرة بهارات		
1 1/2	كوب ماء		البهارات:
2	فص ثوم مفروم	1/2	ملعقة صغيرة جوزة الطيب
	ملح وفلفل	1	ملعقة كزبرة جافة
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون	1	ملعقة كمون
2	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات	1	ملعقة صغيرة قرفة
12	قواقع (أصداف)	1	ملعقة صغيرة قرنفل
12	بلح البحر	1/2	ملعقة صغيرة حبهان
1/2	كيلو جمبري بقشرة وبدون قشرة	1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون.



الطريقة

- يُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي على نار متوسطة ويضاف البصل المفروم ويُقلَّب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل الأخضر المفروم وصلصة الطماطم والبهارات والماء ويُقلَّب المحتويات جيداً وتترك حتى تبدأ بالغليان.
- تُتبل بالملح والفلفل ويُضاف الأرز وتُخفض الحرارة إلى هادئة وتُغطى بإحكام، وقبل أن ينضج الأرز تماماً يُرفع ويُحفظ جانباً.
- في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت النباتي في وعاء آخر، ثم يُضاف الثوم المفروم ومكعبات الطماطم، وعندما يبدأ بالغليان تُضاف القواقع وبلح البحر ويُضاف الجمبري ذو القشرة أولاً ويُترك ليضع دقائق، ثم يُضاف الجمبري المتبقي، ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة والشطة ثم يُقلَّب جيداً ويُغطى بإحكام لمدة 7 دقائق.
- عندما يبدأ لون الجمبري بالتغير إلى الأحمر الفاتح وتبدأ القواقع بالفتح تُضاف للخليط قطع السمك الخالية من العظم.
- يُستحسن أن يكون الأرز ما زال به قليل من السائل ولم يتم نضجه تماماً ثم يُخلط بباقي المحتويات البحرية. يُضاف البقدونس المفروم وتُغطى كل المحتويات بإحكام وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لإتمام نضجها أو توضع على نار هادئة جداً.

أطباق جالبية



وخصر ورات



dishes



- 210 المقدمة
- 211 بادنجان سونيه
- 212 الباشميل الملفوف مع الخضار
- 214 البصارة
- 215 بادنجان محشي (تركي)
- 216 الذقة
- 219 الفلافل
- 220 عجة الفلافل بالفرن
- 221 بامية بالبصل المحمر
- 222 الكشري
- 223 المجرة
- 224 خضار مثل
- 226 مكرونة بالخضار
- 227 بطاطس بالزباد
- 228 لازانيا الخضار بالباشميل
- 230 عجة البقدونس
- 231 طاجن خضار بالشمر
- 232 قالب رافات الخضار
- 233 حلقات البصل المقلية
- 234 فول مدمس بالتفلية
- 235 طاجن البادنجان
- 236 قالب الأرز والبسلة (البازلاء)

بالهنا والشفا

s i d e



الأطباق الجانبية والخضروات

تعتبر الأطباق الجانبية مرحلة من مراحل تقديم الطعام سواء على المستوى الفندقي أو على مستوى التعامل اليومي مع الطعام...

وقد ارتبطت الأطباق الجانبية - غالباً - بالأصناف ذات المردود الحراري المتوسط كالمعجنات أو السلطات المضاف إليها بعض اللحوم الباردة كصدور الديك المدخنة أو الرستو أو بعض البقول...

ويختلف مفهوم وشكل الأطباق الجانبية والمعروفة عالمياً باسم (Side dishes) من شعب لآخر، وكذلك حسب ما تحتويه من كمية الطعام ونوعيته، فمثلاً تعتبر المكرونة بصفة خاصة من الأطباق الجانبية حسبما يصنعها الطهاة حسب قواعد فن الطهي الحديث. ولكن متى تصنف كطبق جانبي؟

تصنف هكذا إذا ما قدمت على الطاولة المكسيكية مع الطبق الرئيسي الذي غالباً ما يعكس قطعة من اللحم الستيك العملاق بصلصة الفطر وينكهة التوابل المكسيكية الشهيرة، ولكن مكانة المكرونة كطبق جانبي يختلف تماماً إذا ما قدمه المطبخ في منطقة البحر المتوسط، هناك يقفز فوراً إلى مصاف الأطباق الرئيسية خاصة في إيطاليا.

ومن هنا نستشف بأن الطبق الجانبي تتراوح مكانته حسب عادات وتقاليد الشعوب التي تعطي للطعام مسمياته المختلفة...

وماذا عن هذا المسمى في عرف علماء التغذية؟

يعتبره العلماء الحلقة الأوسط بين الطبق الرئيسي وأطباق الحلوى التي تأتي غالباً في نهاية الوجبة، ومن هنا يكون له وظيفة هامة، وهي الشعور بالشبع النسبي، حتى لا يستحوذ طبق الحلويات على الجزء المتبقي من المعدة. ومن هنا جاز لبعض علماء التغذية أن يطلقوا على الأطباق الجانبية (الأطباق الواقية)، أي الواقية من التركيز على الحلويات والفواكه ذات المردود الحراري العالي...

وأياً كان الأمر، فالأطباق الجانبية هي مرحلة وسط في سلسلة الأطباق المقدمة على موائد الشعوب المختلفة على امتداد العالم.

المقادير

2	بازنجان حجم متوسط
2	ملعقة كبيرة ماء
1	بصل كبير مفروم
2	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة جنزبيل (زنجبيل)
	طازج
1/2	كوب أوراق كزبرة طازجة
5	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	ملعقة كبيرة كزبرة جافة
	صحيفة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
2	ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُقشر البازنجان ويقطع إلى النصف طولياً، ثم يُقطع إلى نصف حلقات سميكة ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُرش البازنجان بالملح ويترك لمدة ساعة للتخلص من الماء.
- يُفرم الثوم والجنزبيل والكزبرة والماء في خلاط حتى يصبح سائلاً.
- يُشطف البازنجان ويُعصر قليلاً باليد للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل وتُقلب مع البصل.
- يُضاف البازنجان ويُقلب وتُرفع الحرارة لتصبح عالية حتى يصبح البازنجان ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتُقلب مع الخليط ثم تخفض الحرارة ويترك.
- يُضاف خليط الثوم والجنزبيل ويخلط جيداً ثم يضاف الخل ويقدم البازنجان دافئاً.

— يمكن الاستعاضة عن الماء والخل بالزبادي.

الباشميل:

- تذاب الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف إليها الدقيق ويُقَلَّب جيداً حتى يتداخل الدقيق مع الزبدة، ثم يضاف الحليب تدريجياً.
- يُخلط الحليب مع الدقيق والزبدة على نار متوسطة ويُقَلَّب المزيج حتى يندمج الخليط جيداً.
- يُترك خمس دقائق على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى لا يلتصق المزيج في أسفل الوعاء.
- يُضاف الملح والفلفل وجوزة الطيب ويُرفع الوعاء من على النار.
- يُضاف الصفار فقط ويُقَلَّب مع الخليط ويُترك جانباً حتى يبرد قليلاً ثم يضاف إليه الجبن الرومي المبشور. وإلى هذه المرحلة يمكن استخدامها كصلصة باشميل.
- يخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً مثل المارنج.
- يؤخذ قليل من بياض البيض المخفوق ويُخلط مع صلصة الباشميل الباردة حتى تتجانس المواد.
- يُضاف هذا الخليط إلى الكمية الباقية من بياض البيض المخفوق إلى أن يتجانس تماماً.
- يُدهن صاج (صينية) بقليل من الدهن، ثم توضع ورق زبدة به، ثم يصب فوقها الخليط وتسطح من أعلى ثم تخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 12 دقيقة أو إلى أن تنضج مثل الكيك (الجاتوه) الرقيق.

للصلصة:

- توضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوانٍ ثم تقشر وتقطع لمكعبات صغيرة.
- يوضع زيت زيتون في وعاء على نار متوسطة حتى يسخن ثم يضاف الثوم المفروم والبصل والطماطم.

- تُقَلَّب الطماطم لمدة عشر دقائق وتقل بالملح والفلفل ثم يضاف الخل والزعتر وتترك لمدة عشر دقائق أخرى.
- تترك الصلصة جانباً ليتجانس الخليط.

طريقة الإعداد:

- تُغسل أوراق السبانخ جيداً ثم تُحفظ جانباً.
- يوضع الفلفل فوق النار مباشرة حتى يشوي الجلد ويُقَلَّب باستمرار ليحمر من كل الجهات.
- يوضع الفلفل وهو ساخن في كيس من البلاستيك ويُحكم إغلاقه لبضع دقائق. بعد ذلك يُقطع الفلفل إلى نصفين ويُنزع البذر والقشرة ثم يدهن بزيت الزيتون ويُقَلَّب بالملح والفلفل.
- توضع الباشميل على قطعة قماش كبيرة بحيث يكون ورق الزبدة من أعلى وقطعة القماش من أسفل على طاولة مسطحة.
- يُنزع الورق من على الباشميل بحذر ثم تُرص أوراق السبانخ بحيث تغطي كل الباشميل.
- توضع قطع الفلفل الأحمر فوق السبانخ لتغطي كل الأجزاء ويُترك حوالي 3 سنتيمترات من الجانبين.
- تُكرر نفس الطريقة مع الفلفل الأصفر والأخضر ثم يمسك بطرف القماش القريب لنا ويكف بحيث تتداخل الطبقات ويضغط على القماش ويلف الباشميل على شكل اسطوانة.
- تُلف اسطوانة الباشميل بالبلاستيك بإحكام وتترك جانباً بالفلاجة إلى حين تقديمه.
- يقطع الباشميل الملفوف إلى حلقات ويُقدم مع صلصة الطماطم باردة.



... يشتهر هذا الطبق في شمال إفريقيا ويصنع من الفول الجاف بدون قشر أو من البصلة الجافة، ويقدم بارداً أو دافئاً مع زيت الزيتون والليمون.



الطريقة

المقادير

- يغسل الفول (يمكن نقعه لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 7 دقائق ثم يشطف بماء بارد).
- يُضاف الماء إلى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
- يُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريباً بدون تقليب، ويمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
- يُرفع الزيت (الزبد) الظاهر على السطح كلما تطلب ذلك.
- عندما تنضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمضغاة يدوية أو بخلاط كهربائي. ثم تعاد إلى نار متوسطة مرة أخرى مع التقليب هذه المرة حتى يغلي قوام الخليط.
- تقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
- للتزيين يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يصبح لونه بنياً ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تزين بقطع من قشر الليمون.

- 2 كوب فول مدشوش (جاف بدون قشر)
- 6 كوب ماء
- 1 بصل متوسط مقطع
- 1/2 كوب كرفس مقطع
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
- 1/4 كوب نعناع طازج
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1/2 كوب بصل مقطع كعبدان الكبريت

- يمكن أن تزين البصارة بقليل من اللحم المفروم المطهو عوضاً عن البصل المحمر. كما يمكن استخدام مرق الدجاج أو مرق اللحم بدلاً من الماء.



باذنجان محشي على الطريقة التركية

المقادير

- 2 باذنجان حجم كبير
- 2 بصل حجم كبير
- 3 طماطم حجم كبير مقطعة قطعاً صغيرة
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب من خليط البقدونس والشبت والريحان المفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقطع الباذنجان إلى نصفين طولياً ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء وينشف.
- يُوضع الباذنجان في صاج (صينية) بحيث يكون الجزء المفتوح من أعلى.
- يُقطع البصل بعد تقشيريه إلى نصفين ثم يُقطع شرائح.
- يُخلط البصل والطماطم والثوم والبقدونس والشبت والريحان والملح والفلفل وقليل جداً من الزيت.
- يُوضع الخليط بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء متساوية فوق أنصاف الباذنجان في الصاج (الصينية).
- يُخلط المتبقي من الزيت مع الماء والسكر بعد أن يذوب السكر تماماً، ثم يسكب فوق خليط البصل والطماطم.
- يُغطى الباذنجان ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.

— يقدم طبق الباذنجان مع قليل من عصير ليمون.

...لا يعرف أحد مصدر هذا الطبق. وقد تذوقته بطرق متنوعة وكان أئد أنواع الدُّمَّة تلك المَعْدَة على الطريقة العراقية، بوضع البصل المحشو في قاع الوعاء تحت الخضار قبل طهيها. وهذه الطريقة أكسبت الدُّمَّة مذاقاً شهيئاً.



المقادير

أنواع الخضار التي يمكن حشوها:	1	كوب عصير طماطم
بانانجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم،	2	ملعقة كبيرة سمن
فلفل أخضر، ورق عنب. وتعتمد كمية خليط		
الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.		للحليصة:
كوب أرز	3	ملعقة كبيرة معجون طماطم
كوب بصل مفروم	1	ملح وفلفل
كوب بقدونس مفروم	1/2	ملعقة صغيرة ملح ليمون
ملح وفلفل		ملعقة صغيرة بهار
ملعقة صغيرة بهار	1/2	كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح الليمون	1/4	

لإعداد الخضار:

- يُفضل استخدام أحجام صغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يتركا في ماء مبلع.
- يُفضل استخدام بصل كبير الحجم. يُقشر ويُقطع الجزء الأعلى منه والأسفل. وتقطع طولياً من جانب واحد فقط بحيث تبدأ من الطبقة الخارجية إلى المنتصف وتُسلق في ماء مغلي ليضع دقائق حتى تصبح لينّة (يراعى عدم نضجها ولكن تليينها فقط). يُبعد من الماء ويُترك حتى يبرد ثم تُفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تُقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويُفرغ قلبها ويُستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.
- يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويُفرغ من البذر.

للحشو:

- يُوضع الأرز ويُضاف إليه باقي المحتويات ويُقلب جيداً.
- يمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يُغطى ويُحفظ بالثلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء محكم لمدة أطول.
- يمكن استخدام لحم مفروم مطهو في خليط الحشو.

للملصّة:

- يُسخن الماء قليلاً ثم يذاب به معجون الطماطم جيداً ويُضاف إليه الملح والفلفل وملح الليمون والبهار ويخلط جيداً.
- يُدهن الوعاء بالزيت.
- تبدأ بحشو البصل ويُوضع الحشو بالمنتصف وتلف بحيث تقفل جيداً وترص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يُحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يترك الوسط فارغاً.
- يُملا الفلفل ويُوضع في الوسط وتوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
- يُراعى ملء ثلثي الخضار بالحشو فقط لترك مساحة لتضج الأرز.
- تُسكب الملصّة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
- يُفضل وضع صحن أصغر قليلاً من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في المرق.
- يُغطى الوعاء ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويُترك 10 دقائق.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً.

- البهار هو خليط من ملحقة كبيرة قرصة مطحونة وملحقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملحقة صغيرة قرنفل مطحون.
- عند الرغبة في تقديم الدّكمة باردة يُستخدم لحم قليل النّسم ويُستعمل الزيت عوضاً عن البصل.
- يمكن استعمال الأعشاب العطرية والتوابل لإعطاء نكهات مختلفة للدّكمة، كما يمكن الاستعاضة عن الأرز بالبقول أو الحبوب.





... أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

2 1/2 كوب فول بدون قشر

(مدشوش)

1 1/4 كوب بقدرونس طازج

1 بصلة متوسطة مقطعة

8 فص ثوم

1/4 كوب كزبرة خضراء وشبت

1/2 كوب كرات

1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة

1/2 ملعقة صغيرة بكمونات

صودا

1 ملعقة كبيرة ماء

ملح

1/4 ملعقة صغيرة شطة

1/4 ملعقة كمون مطحون

1/4 ملعقة بهارات

سمسم للتزيين

زيت للقلي

الطريقة

■ يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير

الماء بين الحين والآخر.

■ يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.

■ تُخلط الخضراوات مع الفول.

■ تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها

في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا

تطلب الأمر حتى تصبح ناعمة.

■ تُذاب بكمونات الصودا في الماء وتُضاف

إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.

■ يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة

حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة

فهرنهايت.

■ يُشكل عجينة الفلافل إلى أقراص صغيرة

قطرها 3 سنتيمتر وتُزين بقليل من السمسم

وتُقلَى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو

حتى تنضج.

■ تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويشات

مع سلطة الطحينة والسلطة اليلدي.

— عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

عجة الفلافل بالفرن

...الكيش فطيرة شائعة وعادة ما يتم حشوها بالخضار أو الجبن. ولكن دائماً البيض هو العنصر الرئيسي بها، ويخرج طيب الفلافل الحضر عادة من خضروات مطحونة إلى فطيرة الكيش حصلنا على هذا الطبق الشيق.



المقادير

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق منخول
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيضة
1/4	كوب ماء مثلج

الطريقة

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويراعى أن تكون مثلجة.
- يخلط الملح مع الدقيق.
- تخفق البيضة.
- يوضع الدقيق في خلاط كهربائي ثم يضاف إليه البيضة، ثم الماء المثلج وتضاف قطع الزبدة تدريجياً حتى تشكل كرة من العجين.

■ يحفظ العجين بعد لفه بإحكام في الثلاجة.

■ يفرد العجين برش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يوضع في صينية ثم يتم الضغط عليه بحيث يأخذ شكل القالب أو الصينية مع مراعاة أن تساوي الحروف باليد أو بالنشابة.

■ تصنع بعض الثقوب باستخدام شوكة في منتصف القرص وتغطي بورق من الألومنيوم أو ورق زبدة ويوضع عليها قليل من الحبوب وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.

■ تبرد ورقة الزبدة أو الألومنيوم والحبوب.

■ يخلط كوب ونصف من معجون الفلافل مع 4 بيضات وتُملأ الفطيرة به ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة حتى تنضج.

- يمكن لهذه الفطيرة أن تقدم باردة ويمكن تسخينها بسهولة في المايكرويف قبل التقديم.

- يمكن استعمال نفس الفطير بتغيير الحشو وباستخدام أنواع مختلفة من الخضار. ولكن يراعى طهيها في درجة حرارة فرن متوسطة إذا كانت نسبة السائل الموجودة بالخضار عالية.



بامية بالبصل المحمر

... طريقة أخرى لطهي البامية مع المحافظة على قوامها

المقادير

1	بصل مقطع كعبدان الكبريت
3	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	بصل متوسطة
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة شطة (فلفل جاف حار مجروش)
2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة
1/2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
	ملح وفلفل
3	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
1/2	كيلو بامية
2	ملعقة كبيرة زبادي
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عبدان الكبريت) ويحمر مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصبح لونه بني.
- يُرفع من الزيت ويوضع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانبا.
- توضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويضاف إليها الثوم وملعقة كبيرة من الماء وتطحن المواد، ثم تضاف إليها التوابل.
- يوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق.
- تُضاف البامية المنظفة إلى الخليط وتغطى وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط حتى ينضج.
- يُضاف الزبادي ويُقلب مع خليط البامية ثم تُضاف الكزبرة الخضراء.



— عند التقديم يزين الطبق بالبصل المحمر —

إذا لم يسعدك الحظ في تذوق الكشري أو سمعت عنه فقط في الأفلام أو كان أقرب ما قمت بعمله هو طبق المخدرة المشابه له، فالكشري هو طبقي المفضل، ولشدة حبي له أهدتني والدتي هذه الوصفة اللذيذة.



المقادير

1/2 كيلو مكرونة صغيرة	للصلصة:	2 فص ثوم مفروم
ملح وفلفل		2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
2 بصل متوسط الحجم مقطع شرائح		1 1/2 كوب عصير طماطم طازج
4 ملعقة كبيرة زيت نباتي		1/4 ملعقة صغيرة شطة
1 1/2 كوب صلصة طماطم للكشري		1 ملعقة كبيرة خل
		ملح وفلفل

الطريقة

- للصلصة: يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويُقلب قليلاً لمدة دقيقتين.
- تُضاف صلصة الطماطم وتبّل بالملح والفلفل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفّض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة حوالي 10 دقائق.

للكشري

2 كوب أرز مصري
1 كوب عدس بجهة (عدس بني)
4 كوب ماء



الطريقة

■ يُضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانباً لتقدم مع الكشري.

للكشري:

- يُغسل العدس ويصفى ويحفظ جانباً.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلى حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يُرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لامتناس أي زيت زائد.
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلى ويغطى بالماء ويتبل بالملح والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في النضج.
- يُضاف الأرز المغسول ويقلى مع العدس ويتبل.
- يُترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- في نفس الأثناء تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانباً.

— عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم قليل من المكرونة ويُزين بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمض.

المجدرة

... يشبه طبق المجدرة الكشري المصري، ويمكن استعمال البرغل عوضاً عن الأرز كما يحصل في بعض البلدان... يستعمل الأرز والعدس الأصفر في السعودية ويحل بقليل من القرقة المطحونة وتوابل كبسة الأرز.

الطريقة

المقادير

- | | |
|---|--------------------------|
| ■ يُغسل العدس ويصفى ويوضع في الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان. | 1 كوب عدس بجبة (عدس بني) |
| ■ يضاف البرغل إلى العدس ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التتبيل مرة أخرى إذا تطلب الأمر. | ملح وفلفل |
| ■ يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون. | 5 كوب ماء |
| ■ تؤخذ نصف كمية البصل وتضاف إلى خليط العدس والبرغل وتخلط جيداً. | 1 كوب برغل خشن |
| ■ يُترك باقي البصل حتى يتحول إلى اللون البني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد. | 1/4 كوب زيت زيتون |
| ■ عند التقديم تزين المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي. | 2 بصل كبير شرائح رفيعة |



...تكونت لدي الفكرة بعمل نوع من الخضار المتوفر في المطبخ، وكان يمكنني أن أكتب المقادير وطريقة العمل ولكن أردت أن أضع هذه الصورة لتكون مشهية لبعضكم للقيام بعمل هذا الطبق والذي يحتوي على قيمة غذائية عالية.



المقادير

1	بطاطا حلوة كبيرة	2	كوب كرنب (بلجيكي) صغير
1	ملعقة كبيرة ملح	24	جزر صغير مقشر مع ترك جزء من العنقود
	للصلصة:	2	بطاطس متوسطة الحجم
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون	2	كوب فول أخضر طازج
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون	2	كرب عش الغراب (فطر)
	ملح وفلفل وشطه	2	قطعة من البر وكلي (قرنبيط أخضر صغير)
3	ملعقة كبيرة أعشاب عطرية	4	لفت حجم كبير
	مفرومة (شبت وريحان وزعتر)	1	قرع



الطريقة

- يُنظف الكرنب (البلجيكي) الصغير بالتخلص من الجزء ذي اللون البني والأوراق الذابلة.
- يُقشر الجزر ويُترك جزء من العنقود الأخضر ويغسل جيداً.
- تُقشر البطاطس والبطاطا وتقطع إلى أربع أجزاء طولياً ثم إلى أنصاف أو حسب الحجم.
- يُقطع الجزء الأعلى من البروكلي ويفصل عن العرق الأسفل ثم يُقشر العرق ويقسم إلى جزئين طولياً.
- يُقشر اللفت والقرع ويقطع على شكل بيضاوي.
- إذا كان حجم عش الغراب كبيراً فيقطع أنصافاً أو أرباعاً أو يترك كاملاً.
- يُوضع الماء والملح في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُسلق جذوع البروكلي والخضار، ثم توضع في حمام مثليج للتوقف عن الطهي والحفاظ على اللون.
- تُوضع الدرنيات في الماء البارد وتترك على نار متوسطة حتى تنضج (كل حسب المدة المناسبة له)، ثم تصفى وتغطى بطبقة من الثلج.
- تُصفى الدرنيات والخضار من الماء المثليج ثم تخلط جيداً.
- تُخلط محتويات الصلصة جيداً ثم تُضاف إلى الخضار وتمزج جيداً.

-يفضل مزج الخضار بالصلصة وتركها بالثلاجة قبل تقديمها بفترة حتى تنجاس المكونات.

-يمكن الاستعاضة باستخدام الخضار المتاح حسب الموسم.

-كل ما ينبت فوق سطح الأرض يُطهى في ماء مغلي وكل الدرنيات الخابتة تحت التربة تُطهى في ماء بارد.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

مكرونه بالخضار

المكرونه تعتبر من أفضل الأكلات لدى الأطفال ومع تغييرات بسيطة مثل إضافة بعض الخضار المشوي الذي يمكن تحضيره مسبقاً وحفظه في الفريزر لوقت الحاجة، يمكن عمل وجبة كاملة ولذيذة.



الطريقة

- توضع الطماطم في ماء يغلي على نار متوسطة لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتبرد تحت ماء بارد وتُقشر وتُفرم أو تُصفى أو تُهرس بالخلاط لتصبح عصيراً.
- توضع ملعقة من الزيت في مقلاة فوق النار حتى يسخن ثم يحبر به البصل والفلفل.
- يُرفع البصل والفلفل بعد التحمير ويُضاف عصير الطماطم إلى الزيت الساخن ويُتبّل بالملح والفلفل وتخفف درجة الحرارة تحت ويترك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يصبح مثل الصلصة.
- تسلق المكرونه في الماء المغلي الساخن الذي سُلقت به الطماطم إلى أن تنضج المكرونه، ثم تصفى.
- عند تقديمها في الحال تخلط المكرونه مع الصلصة والفلفل والبصل والمتبقي من الزيت وتسخن.
- عند التقديم يبشر قليل من الجبن الرومي المعقّق فوق المكرونه - يمكن استخدام الخطوات السابقة نفسها لعمل أنواع أخرى من الخضار عموماً عن الفلفل.

المقادير

- 1/2 كيلو مكرونه
- 1/2 بصلة متوسطة
- 1/2 فلفل أحمر
- 1/2 فلفل أخضر
- 2 حبات طماطم حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح فلفل



بطاطس بالبنار

البنار هو خليط القرنفل والجوزيل والقرقة والفلفل الأسود.

المقادير

4	بطاطس مقشر ومقطع مكعبات
5	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب ماء
	ملح
1	بصل كبير مفروم
2	فص ثوم مفروم
1/4	ملعقة صغيرة من كل من (قرقة
	وقرنفل وجوزيل وفلفل أسود
	مطحون)
1/2	ملعقة صغيرة كركم
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة شطة
2	كوب حمص مسلوق
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- تُحمّر البطاطس في نصف كمية الزيت حتى تصبح ذهبية اللون.
- يُضاف كوب الماء والملح وتُغطى وتترك على النار حتى تنضج قليلاً ثم تُصفى.
- يُحمّر البصل في الزيت المتبقي ثم يُضاف الثوم وباقي التوابل وتقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف البطاطس والحمص وتقلب ويُضاف عصير الليمون والماء والزبدة.
- تُغطى وتترك على النار لمدة 5 دقائق وتقدم دافئة.

لازانيا الخضار بالباشمِل

... راجع مشروب الكركدية بباب المشروبات



المقادير

3	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	1/4	ملعقة صغيرة جوز	لصلصة الفلفل:	
3	بيض		الطيب مطحون	3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل	3	بيض	1/2	بصلة كبيرة مفرومة
16	شريحة مكرونة لازانيا جافة			2	فص ثوم مفروم

للحشو:

1	كيلو سبانخ	4	طماطم
1/4	كوب زيت زيتون		ملح وفلفل

بصلة مفرومة

جزر كبير

كوسى كبيرة

ملعقة كبيرة جبن رومي

مبشور (بارمازان)

كوب جبن ريكوتا

كوب جبن موتزريلا

الطريقة

لصلصة الفلفل:

■ يُسخن الزيت في وعاء ثم يُضاف البصل المفروم والثوم المفروم ويُحمر لمدة عشر دقائق.

■ يوضع الفلفل على النار مباشرة في هذه الأثناء حتى يشوى القشر ثم يوضع في كيس من البلاستيك ليسهل تقشيريه ويحكم إغلاقه ثم يقشر ويقطع إلى نصفيين ونتخلص من البذر والقشر.

لصلصة الباشمِل:

6 ملعقة كبيرة زبدة |

6 ملعقة كبيرة دقيق |

5 كوب حليب |

1 ملعقة صغيرة ملح |

فلفل أبيض مطحون

228

- تُقَطَّع الطماطم لقطع صغيرة ثم تضاف إلى البصل والثوم وتطهى لمدة 20 دقيقة.
- تصفى الطماطم في مصفاة يدوية ثم تضاف إلى الفلفل الأحمر وتضرب (تحقق) بالخلاط الكهربائي وتبل بالملح والفلفل.

للباشميل:

- يُسخن الحليب ولا يترك حتى يغلي ثم يترك جانباً.
- تذاب الزبدة بتسخينها قليلاً في وعاء ثم يضاف إليها الدقيق مع التقليب حتى يتجانس معاً.
- يُضاف الحليب ويقلب جيداً مع الزبدة والدقيق على نار متوسطة ثم تطهى لحوالي 20 دقيقة وتقلب وتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عندما يصبح الباشميل دافئاً يضاف إليه البيض بعد خفقه ويقلب جيداً حتى يندمج الخليط.

للحشو:

- تُقَطَّع أوراق السبانخ قطعاً صغيرة بعد أن تغسل جيداً.
- تُسخن ملعقة من الزيت في وعاء ثم يُحمَّر بها البصل المفروم لمدة 15 دقيقة ثم يُضاف إليه السبانخ وتقلب.
- يُبشر كوب من الجزر ويضاف إلى السبانخ، ثم يقطع الباقي طولياً ويُدهن بقليل من الزيت ويشوى على الشواية.
- تُقَطَّع الكوسى طولياً في حجم الجزر وتُدهن بالزيت ثم تُشوى على الشواية.
- يخلط الجبن الريكوتا وكذلك الموتزريلا والجبن الرومي المبشور وقليل من البقدونس المفروم في وعاء ويخفق البيض ويضاف لخليط الجبن.
- تُخلط ثلث كمية خليط الجبن مع السبانخ ويقلب الخليط جيداً.

لتحضير اللازانيا:

- تطهى شرائح مكرونة اللازانيا في ماء مغلي ثم تُبرد تحت ماء بارد وتُدهن بقليل من الزيت وتترك جانباً.
- يُوضع قليل من الصلصة في وعاء مستطيل مرتفع الجوانب حتى تغطي القاع ثم تُوضع طبقة من شرائح المكرونة.
- تُغطى شرائح المكرونة بخليط السبانخ ثم تُوضع طبقة ثانية من شرائح المكرونة.
- تُوضع طبقة من خليط الجبن بحيث تغطي المكرونة تماماً.
- تُكرر نفس الطريقة وتُوضع طبقة أخرى من المكرونة ثم طبقة من شرائح الكوسى وطبقة مكرونة وقليل من الجبن وطبقة من الجزر وطبقة أخيرة من شرائح المكرونة.
- تُغطى آخر طبقة من المكرونة بصلصة الباشميل تماماً، ثم تُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- تُترك اللازانيا لتبرد قليلاً ثم تُقَطَّع إلى مربعات وعند التقديم يُوضع قليل من الصلصة على الطبق وفوقها قطعة من اللازانيا.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



الطريقة

المقادير

- يُضاف الحليب والزيت والدقيق والبيكنج بودر إلى البيض المخفوق ويمزج الخليط جيداً.
- يُخلط البقدونس المفروم والكزبرة المفرومة والبصل الأخضر.
- يُقلب الثوم المفروم مع الكمون والملح والفلفل والشطة ويضاف إلى خليط البيض.
- يُمزج خليط البقدونس جيداً مع باقي المحتويات حتى يتجانس المزيج.
- يُسخن الزيت في مقلاة قطرها حوالي 22 سنتيمتر.
- يُضاف الخليط إلى الزيت بانتباه بحيث يتكون القرص ويكون متساوياً.
- توضع المقلاة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.

- 3 بيض مخفوق
- 1/4 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة زيت نباتي
- 1/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 2 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب كزبرة مفرومة
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت نباتي



المقادير

1/2	ملعقة صغيرة من الزعفران
1/4	كوب ماء دافئ
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل حجم متوسط مفروم
3	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كراوية صحيحة
1/2	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
2	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
	جاف مطحون (بابريكا)
1	ملعقة صغيرة جنزبيل جاف
	مطحون
1	كوب ماء
2	شمر طازج
2	ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
2	كوسى
1	طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
1/2	كوب زيتون أسود منزوع البذر
1	ملعقة صغيرة صلصة هريسة
	(اختياري)

الطريقة

- يُضاف الزعفران إلى الماء ويترك جانباً ثم يضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل والثوم مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُضاف الكراوية والقرنفل والفلفل والجنزبيل المطحون. ويستمر في التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف خليط الزعفران والماء وعصير الليمون إلى المحتويات وتترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُنظف الشمر ويُستعمل الجزء الأسفل فقط ويقطع إلى 6 قطع.
- يُضاف الشمر والبققدونس لباقي المحتويات ويُغلى ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ في النضج.
- تُقطع الكوسى طولياً ثم يُقطع كل نصف إلى ثلاث قطع متساوية طولياً وعرضياً.
- تُضاف الكوسى والطماطم وتترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُضاف الزيتون الأسود ويمزج مع باقي المحتويات وكذلك الهريسة.

قالب راقات الخضار

...يستخدم الخضار المتوفر خلال الموسم



الطريقة

المقادير

■ يُنزع رأس الكُرَات ثم يقسم طولياً ويغسل جيداً.

■ يُسلق الكُرَات في ماء مغلي لمدة 5 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج حتى يحتفظ بلونه.

■ يُدهن الفلفل الأخضر والأحمر بقليل من الزيت ثم يوضع على نار مباشرة إلى أن تحترق قشرته قليلاً، ثم يوضع في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة. ثم يوضع في كيس بلاستيك لبضع دقائق ليسهل تقشيرده ويقطع طولياً لكي نتخلص من البذر.

■ يُقطع الباذنجان والكوسى إلى شرائح طولية وتدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهايت حتى يصبح اللون ذهبياً ثم يُقلب على الجانب الآخر.

■ يُقشر الجزر ويقطع طولياً ويدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج بدرجة الحرارة نفسها ويُقلب بعد 10 دقائق.

■ يُطحن قالب طويل بورق بلاستيك ويترك بلاستيك إضافي عند الجوانب.

2 عود كُرَات

2 فلفل أحمر

2 فلفل أخضر

4 باذنجان صغير

2 كوسى كبيرة

2 جزر كبير

3/4 كوب زيت زيتون

ملح وفلفل



- يُرفع الكُرّات من الماء وينشف ويقطع إلى شرائح، ثم يَرص الكُرّات في القالب طويلاً وعرضاً مع ترك المتبقي على جوانب القالب.
- يُتبّل كل الخضار بالملح والفلفل.
- تُوضع شرائح الفلفل الأحمر بحيث تغطّي أسفل القالب، ثم توضع شرائح الكوسى وتتبعها شرائح الباذنجان، ثم الجزر وتكرر نفس الطريقة إلى أن يمتلئ القالب.
- تُسحب شرائح الكُرّات المتبقية على أطراف القالب إلى الداخل حتى يشكل القالب ويليها ورق البلاستيك، مع الضغط عليها قليلاً. وتترك في الثلاجة لمدة يوم حتى تتماسك.
- يُقلب القالب ويقطع إلى شرائح يمكن تقديمها مع صلصة من الخل أو عصير الليمون مصحوباً بأوراق الخس.

– عند التقطيع يُراعى استخدام سكين حاد أو ذو أحرف.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

حلقات البصل المقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُقطع إلى حلقات بسُمك 1 سنتيمتر ويُضغط عليها حتى تنفصل الدوائر.
- تُنقع حلقات البصل في الحليب وتترك على الأقل ثلاث ساعات.
- يُسخن الزيت لدرجة حرارة 375 درجة فهرنهايت.
- يُخلط الدقيق والملح.
- يُرفع البصل من الحليب ثم يوضع في الدقيق ويغطى تماماً.
- يُرفع البصل من الدقيق ويُنفض من الدقيق الزائد.
- تُحمّر حلقات البصل في زيت ساخن حتى تصبح ذهبية اللون، ثم توضع على «قطعة قماش لامتناص الزيت الزائد. ويفضل تقديمه ساخناً.

المقادير

- 2 بصل متوسط
- 2 كوب حليب
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- زيت للقلي



الطريقة

المقادير

- عند استعمال فول جاف يُغسل ويُدمس في ماء على نار هادئة لحوالي 8 ساعات مع إضافة ماء كلما احتاج الأمر.
- عند استعمال الفول المعلب يُراعى شطفه بالماء جيداً.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويُقَلَّب حتى يميل لونه إلى الاصفرار قليلاً. يُضاف إليه الثوم ويُقَلَّب لمدة دقيقتين على نار متوسطة.
- يُضاف الفلفل والكرفس ويُقَلَّب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف الطماطم ويُقَلَّب المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الفول إلى الخليط وتخفف الحرارة ويترك حتى يبدأ بالغليان، ثم يقبل بالملح والفلفل والكمون المطحون.
- عند التقديم يُزين الفول بالبقدونس والبصل المفروم.
- يمكن استخدام خيار مخلل مقطع إلى قطع صغيرة مع مراعاة تقليل كمية الملح وكذلك يمكن إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة.

- 1 1/2 كوب فول مدمس
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة بققدونس مفروم
- 1/4 كوب بصل أخضر مفروم



المقادير

2	باذنجان كبير
3/4	كوب زيت نباتي
2	بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
3	فص ثوم مفروم
5	بيض
4	ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	ملعقة صغيرة زعفران تذاب في
1	ملعقة كبيرة ماء ساخن
1/2	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1	ملعقة كبيرة دقيق
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويُقطع حلقات ويُرش بالملح ويُترك حوالي ساعة.
- يُصفى الباذنجان ويُجفف بقطعة من القماش، ثم يُحمّر في قليل من الزيت أو يُدهن بالزيت ويوضع في صاج (صينية) ويحمّر في الفرن.
- يُرفع الباذنجان بعد التحمير ويوضع على قطع من القماش لامتصاص الزيت الزائد. ويُحافظ على الزيت المتبقي بالمقلاة.
- يُهرس الباذنجان جيداً بالشوكة.
- يُحمّر البصل في المقلاة إلى أن يصبح لونه ذهبياً مانحاً للبنّي، ثم يُضاف إليه الثوم ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الباذنجان المهروس.
- يُخفق البيض جيداً ويُضاف إليه البقدونس والزعفران وعصير الليمون ويمزج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج بودر وبكربونات الصودا، ثم يُضاف إليهم خليط البيض وخليط الباذنجان ويُتبّل بالملح والفلفل ويمزج جيداً حتى تتجانس المواد جميعاً.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويوضع فوق نار متوسطة حتى يسخن جيداً.
- يُصب المزيج فوق الزيت الساخن بحذر ويترك حتى يتماسك قوامه قليلاً.
- يُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.

قالب الأرز والبسلة (البازلاء)



الطريقة

المقادير

- يُسخن الماء ثم يضاف إليه الأرز ويحكم غطاء الوعاء على نار متوسطة إلى أن ينضج الأرز ثم يترك جانباً.
- يُقسم الأرز إلى نصفين متساويين.
- يذاب الزعفران في قليل من الماء الساخن حتى يتلون الماء ويأخذ اللون البرتقالي.
- يُضاف مزيج الزعفران إلى نصف كمية الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب الأرز جيداً حتى يتلون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الشبت المفروم إلى الكمية الباقية من الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلب جيداً حتى يندمج تماماً ويتبل بالملح والفلفل.

- 3 كوب أرز
- 6 كوب ماء
- زعفران
- 4 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 كوسى
- 2 جزر كبير
- 1 باذنجان
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بسلة (بازلاء)
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة



■ في نفس الأثناء تُسلق الكوسى والجزر بعد تقشيريه.

■ تُقطع كوسى واحدة وجزرة واحدة إلى شرائح طولية، ثم تُقطع الكوسى والجزر الباقية إلى حلقات صغيرة ويتبلان بالملح والفلفل.

■ يُقطع الباذنجان إلى حلقات رفيعة، ثم يدهن بزيت الزيتون ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.

■ إذا كانت البسلة (البازلاء) المستخدمة مجمدة توضع في ماء مغلي لبضع دقائق وتُتبل بالملح والفلفل والشطة.

■ تدهن صينية خاصة بعمل الكيك بالزيت، ثم تُرص شرائح الكوسى والجزر بالتتابع حتى تغطي القاع والجوانب ويوضع الفائض منها على أطراف الصينية.

■ يُوضع الأرز المخلوط بالثبت ويضغط جيداً.

■ توضع حلقات الكوسى والجزر بالتناوب لتغطي طبقة الأرز.

■ يُوضع الأرز المخلوط بالزعفران ويضغط عليه ليأخذ شكل الصينية.

■ توضع البسلة، ثم حلقات الباذنجان لتغطية البسلة والطبقة الأخيرة من الأرز تماماً. ثم نقوم بوضع الشرائح الزائدة من الجزر والكوسى على سطح الأرز لكي يأخذ الأرز شكل القالب تماماً.

■ تُغطى الصينية بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة.

■ يُترك قالب الأرز قليلاً ليتماسك قبل تقطيعه.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

فاكهة

وحلويات



desserts



275	كياه القفوة	240	المقدمة
276	شوكولاتة دافئة	242	فطيرة الليمون
279	معمول بالتمر والمكسرات	243	فطيرة جوز الهند
280	كعك بالعجينة	244	فطيرة اللوز
281	غريبة	245	فطيرة المشمش بالكسترد
281	بتي فور	247	فطيرة الكرز (الكرز)
282	كعب الغزال	248	فطائر حلوى بالحب
283	الكعك البسيط	250	بسكوت أوراق البرقال
283	كليجة (كليشة)	251	بسكوت البندق (بسكاني)
284	«رارة»	252	بسكوت اللوز (بسكاني)
285	سوفليه الموز	253	بسكوت الينسون
286	شباكية	254	بسكوت السكر
288	بودنج البيلة	255	بسكوت الكاكاو
289	أصابع السبت	256	بسكوت باللوز (فروند)
290	كرات الشوكولاتة (ترافيل)	256	بسكوت بياض البيض بالمربي
292	بلح الشام	257	عيش السرايا
293	مربي العنب	258	كنافة بالكسترد والفاكهة
294	مربي الموالح	260	بسبوسة بالبندق
295	مربي الفراولة (الفرز)	263	رافيولي بالفواكه والمانجو
295	رمان في الشرابات (القطر)	264	القطايف
296	مربي المانجو (مانجة)	265	قطايف بالمكسرات
296	مربي الجوز	265	قطايف بالقشطة (قشدة)
297	كرات الشمام في الشرابات	266	لقمة القاضي (عوامات)
298	فراولة (فرز) متبلة	267	كياه التمر (مقلوبة)
298	مربي الورد	269	كياه العسل الأسود
299	جراتيتا (جياي)	270	كياه الشوكولاتة
300	أيس كريم الخوخ	272	غريبة بجوز الهند
301	كمثرى (أجاص) بالزعفران	273	صمصة بالمكسرات

بالحلوى والسكا

الحلويات

للمذاق الحلو الذي تعكسه الحلويات بمختلف أنواعها علي امتداد العالم تأثير خاص جداً علي الإنسان - علي سلوكياته ومزجيته ، فبطريقة تلقائية عندما يتناول الإنسان حبة من حلويات عالية التركيز في السكر يشعر بحالة من السلام النفسي، وهذا بالضبط ما فسره العلم الحديث عندما اكتشف أن نهايات الأعصاب في الجهاز العصبي المركزي تتغذى فقط علي كل ما هو حلو - سكري عالي التركيز.

والأكثر من ذلك فإن هناك بعضاً من أنواع الاكتئاب يتم علاجه بتناول جرعات من الحلويات تحت إشراف الطبي.. وسجلات الشعوب المختلفة تعكس مدى ارتباطها بالحلويات التي ارتبطت بدورها بالمناسبات السعيدة كالأفراح وميلاد الأطفال وتوقيع المعاهدات بين الدول.

ورحلت الحلويات مع الإنسان خلال رحلته الحياتية بطرق تحضيرها المختلفة والمواد المستخدمة فيها، وكانت علاقته بكل ما هو (حلو) تقتصر ابتداءً علي الفواكه ثم تطور فن الطهي ليأخذ أبعاداً مختلفة لتحل الحلويات في المطبخ العربي والعالمي ركناً أساسياً فيه.

وشهدت رحلة تحضير وتقديم الحلويات تطورات متباينة، فكانت الحلويات تعتمد علي نسبة دسم عالي وكميات هائلة من السكر والبيض، وما زال ذلك متبعاً حالياً ولكن في حدود ضيقة فرضتها الثورة الغذائية الحديثة التي شهدها الغرب منذ عقد من الزمان والتي وضعت بدورها بدائل للدسم والسكر وأدخلت الفواكه بنسب كبيرة كبديل قليلة المردود الحراري.

ويتصدر المطبخ الفرنسي دور الريادة في تقديم الحلويات الشهيرة العالمية يليه الإنجليزي ثم الألماني، أما المطبخ العربي فما زالت التقليدية في طريقة تحضير حلوياته المتميزة غالبية عليه - يقبل عليها الجميع بلا تردد.

وللحصول علي أفضل النتائج في حالة عمل الحلويات يجب اتباع الوصفة. وهذه بعض الملاحظات التي يجب اتباعها عند عمل أطباق الحلوى المختلفة، فمثلاً صفار البيض يعمل علي تماسك العجين بينما يساعد البياض علي أن يكون العجين هشاً وخفيفاً. وإذا تطلبت الوصفة بيض ذات حجم كبير فيجب استخدام الحجم الكبير أو عدد أكبر من الصغير، وللحصول علي كيك هوائي يجب أن نفصل صفار البيض عن البياض حتى وإن لم تتطلب الوصفة ذلك، فبخفق بياض البيض بمفرده وعمله مارنج يساعد علي جعل الكيك هوائياً، ويفضل أن تكون الزبدة طرية وفي درجة حرارة الغرفة لتتجانس بسهولة مع باقي المكونات ويخفق السكر مع الزبدة حتى يصير مثل الكريمة قبل إضافة باقي المحتويات. والزبدة تضيف نعومة ولمسا ومذاق غني للحلويات وكذلك رائحة زكية، ويراعى استخدام زبدة بدون ملح عند عمل الحلوى.

ويراعى دائماً الأخذ في الاعتبار درجة حرارة الفرن التي يتم الخبز فيه وإن تشعل النار وتصل إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل وضع الصاج أو الصينية بها.

وإذا لم يرتفع الكيك ؟

فإنما أن درجة حرارة الفرن ليست كما ورد بالوصفة أو أنه تم فتح باب الفرن أثناء الخبز أو أن الدقيق لم يعاير بدقة وهناك عدة أسباب منها عند وضع الدقيق في (الكوب) المعيار لا يجب الضغط عليه حتى لا نستخدم قدرا إضافيا من الدقيق قد يؤثر على نتيجة الوصفة .

وهذه بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند عمل الكيك (الجاثو) :

- يجب خفق البيض مع السكر لمدة خمس دقائق على الأقل .
- عند إضافة الزبدة يمكن وضع قليل من الخليط جانبا وخفقه مع الزبدة ثم إضافته.
- تخلل المحتويات الجافة بعد أن تعاير حسب الوصفة وعند إضافتها لخليط البيض فتضاف برشها وليس دفعة واحدة.
- تدمج المحتويات الجافة جيدا مع السائل بالتقليب المستمر مع رفع الخليط وإزاله مرات متكررة.
- تخبز المحتويات في فرن حسب الحرارة المطلوبة بالرف الأوسط من الفرن.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

فطيرة الليمون

... يمكن أن تزين بقليل من سكر البودرة.

المقادير

للعجين:

كوب زبدة	3/4
كوب سكر	1/4
كوب دقيق	2
ذرة ملح	
بيضة	1
صفار بيض	1
بياض بيض	1

للحشو:

بيض مخفوق	4
كوب سكر	3/4
ملعقة كبيرة نشا	1
ملعقة كبيرة ماء	2
ملعقة صغيرة عصير ليمون	3

الطريقة

للعجين:

- تخفق الزبدة جيداً مع السكر حتى تصبح كالكرامة.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق إلى أن يندمج تماماً.
- تخفق البيضة مع صفار البيض ثم تضاف إلى الخليط حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- يلف العجين ويحفظ بالثلاجة لمدة ساعة.
- يمد العجين بسُمك حوالي سنتيمتر واحد ويُوضع في قوالب صغيرة دائرية أو مستطيلة الشكل وتُبطن بورق الألمنيوم وقليل من الأرز أو البقول.
- تُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة. يُرفع ورق الألمنيوم والبقول من الفطيرة.

للحشو:

- يخفق بياض البيض، وتدهن به الفطيرة وتعاد للفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق (البياض يعتبر طبقة عازلة ولا معة).
- يخفق البيض جيداً.
- يُضاف السكر ويستمر في الخفق إلى أن يصير كالكرامة.
- يُذاب النشا في الماء وعصير الليمون ثم يضاف إلى الخليط ويستمر في الخفق حتى يتجانس.
- تملأ الفطائر بالحشو وتخبز في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.



المقادير

- 1/2 كوب زبدة
- 1 1/2 كوب سكر
- 3 بيض مخفوق
- 4 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 1/3 كوب جوز هند مبشور

الطريقة

للعجين:

- يتم اتباع مقادير وخطوات عمل عجينة فطيرة الليمون.

للحشو:

- تُخفق الزبدة جيداً مع السكر إلى أن تصبح كالكرème.

- يُضاف البيض والليمون والفانيليا، ويستمر في الخفق حتى تتجانس المحتويات ثم يضاف جوز الهند المبشور.

- تملأ الفطائر بالخليط مع مراعاة وضع كل المحتويات بحيث تحتوي كل فطيرة على كمية متساوية من السائل وجوز الهند.

- تغطي جوانب الفطيرة بورق من الألمنيوم وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 35 دقيقة.

- للتأكد من نضوج الفطيرة توضع حافة سكين حاد بداخل الفطيرة وعند إخراجها يجب أن لا يلتصق بها شيء من العجين. إذا كانت الفطائر صغيرة الحجم فيجب مراقبتها بعد مرور 25 دقيقة.



فاكهة

وحلويات

المقادير

2 بيض

سكر بوزن البيض

دقيق لوز بوزن البيض

زبدة ذائبة بنصف وزن البيض

1/2 كوب سكر بودرة

الطريقة

للعجين:

■ يتم اتباع مقادير وخطوات عمل عجينة فطيرة الليمون.

للحشو:

■ يُخفق البيض والسكر في حمام ماء (فوق وعاء فيه ماء ساخن) إلى أن تصل درجة حرارته إلى 100 درجة فهرنهايت.

■ يُبعد عن النار ويخفق بالعجانة الكهربائية ويضاف إليه دقيق اللوز.

■ تُضاف الزبدة تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.

■ يُوضع الخليط في الثلاجة ليتماسك لمدة نصف ساعة.

■ تُملأ الفطائر بالحشو وتُرش بكمية كبيرة من سكر البودرة.

■ تُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق.



- إذا لم يتوفر دقيق اللوز يمكن استخدام اللوز الصحيح بإزالة القشر بعد بوضعه في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق ثم يضغط على القشرة ويحصر اللوز للتخلص من الماء ويغرم في خلاط كهربائي حتى يصبح ناعماً.
- لمعرفة وزن البيض يجب أن تتبع كل المقادير بالوزن وليس بالكمية فـ كان وزن البيضتين 76 جرام فيجب استخدام الوزن نفسه لدقيق اللوز و 76 جراماً للزبدة. يمكن وضع قليل من مربى البرتقال أو التوت فوق الفطيرة بعد وضع الحشو.

فطيرة المشمش بالكسترد

المقادير

للفطيرة:

كوب دقيق	2
كوب سكر	3/4
قليل من الملح	
ملعقة صغيرة زبدة باردة	10
مقطعة قطعاً صغيرة	
ملعقة كبيرة ماء مثلج	1
بيض	2

للكسترد:

صفار بيض	3
كوب سكر	1/4
كوب حليب	1
ملعقة صغيرة فانيليا	1/2
حبة مشمش طازج أو معلب	10
كوب لوز مبشور	1/2

الطريقة

للفطيرة:

- توضع المواد الجافة في آلة العجين وتُخلط.
- يُضاف البيض وقطع الزبدة تدريجياً ثم الماء المثلج.
- يخلط على سرعة هادئة حتى تتكون كرة (ويراعى عدم الخلط لمدة طويلة).
- يلف العجين بورق بلاستيك ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو إلى أن يتماسك.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُبطن القالب بالعجين حتى يأخذ شكل القالب ويتم التخلص من العجين الزائد.
- يوضع ورق الألمنيوم فوق العجين مملوء بالبقول وتخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهايت لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تُتخلص من ورق الألمنيوم والبقول ثم تخبز الفطيرة لمدة 5 دقائق.

للكسترد:

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.
- يُضاف الحليب ويُقلب باستمرار لحوالي 20 دقيقة إلى أن يصبح الخليط غليظاً.
- تُضاف الفانيليا ويوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.
- يُوضع الكسترد في الفطيرة ويساوى.
- يُقطع المشمش إلى نصفين وينزع النوى.
- تُرص حبات المشمش الجزء المقطوع إلى أسفل فوق الكسترد.
- ترش باللوز المبشور وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.



فطيرة الكريز (الكرز)

...تقدم الفطيرة دافئة مع صلصة العسل والقرفة. (نصف كوب عسل ونصف كوب زبادي وملعقة صغيرة قرفة مطحونة)

المقادير

4	كوب حليب
1/3	كوب سكر
3	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	ملعقة كبيرة ملح
1/3	كوب دقيق ذرة
6	بيض مفصول الصفار عن البياض
8	كوب كريز (كرز) منزوع البذر ومقطع أنصافاً
2	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يسخن الحليب حتى الغليان على نار متوسطة ثم يضاف ثلث كوب السكر والزبدة والملح ويقلب حتى تذوب المواد جيداً.
- تخفف درجة الحرارة ويضاف دقيق الذرة تدريجياً، ويقلب باستمرار حتى تتجانس المواد.
- يُقلب باستمرار على نار هادئة لمدة 5 دقائق على الأقل.
- يُبعد الخليط عن النار ثم يضاف صفار البيض واحدة تلو الأخرى وتخفق جيداً حتى تندمج المواد، ويُترك الخليط حتى يبرد.
- عندما يبرد الخليط تماماً يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً ثم يؤخذ جزء من بياض البيض المخفوق ويضاف إلى خليط الحليب ويدمج به.
- يُضاف الخليط إلى المتبقي من بياض البيض المخفوق ويضاف الكريز (الكرز) المقطع وتقلب المحتويات جميعاً.
- يدهن قالب فرن بالزبدة ويرش بملعقتي السكر ثم يساوى الخليط في القالب.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة.



- يمكن استخدام العنب بدون البذر عوضاً عن الكريز

فطائر حلوى بالجبن

... يمكن استخدام هذا العجين لعمل بسكوت بسيط أو حشوه بأي نوع من الكسترد أو الفاكهة.

المقادير

للفطيرة:

كوب زبدة طرية	1
كوب سكر	1/2
بيضة	1
ملعقة صغيرة فانليا	1
كوب دقيق	2 3/4

للحشو:

كوب جبن كريمة بدون ملح	2
كوب سكر	1
بيض	4
كوب زبادي أو sour cream	1
ملعقة صغيرة فانليا	1

الطريقة

للفطيرة:

- يخفق السكر مع الزبدة.
- تُضاف البيضة وتقلب ثم تضاف الفانليا.
- يضاف الدقيق كله مرة واحدة وتعجن باليد إلى أن تتجانس كل المواد.
- يوضع العجين في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ثم يقطع إلى دوائر حسب حجم الأواني المستخدمة بحيث يكون سمكها حوالي 1/2 سنتيمتر ثم يوضع في القوالب مع قليل من الضغط عليه ليأخذ شكل القالب.
- يوضع ورق زبدة أو المنيوم فوق العجين ثم قليل من البقول أو الحبوب ويُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15

للحشو:

- يُخفق الجبن مع السكر حتى يندمج تماماً ويصير أملس.
- يُضاف البيض ويخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الزبادي والفانليا ويُخفق حتى تندمج كل المواد.
- يوضع الحشو بملعقة داخل الفطائر المعدة أو يسكب إذا كانت فطيرة كبيرة.
- تُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ساعة ثم تترك بالفرن مع ترك الباب مفتوحاً قليلاً لنصف ساعة أخرى.
- عند عمل كيك الجبن بالشكولاته يضاف نصف كوب من الكاكاو عوضاً عن الحشو.
- 3/4 كوب من الدقيق، وكذلك 2 ملعقة كبيرة من الكاكاو إلى الحشو.



المقادير

للفطيرة:

1 كوب دقيق

1/4 كوب سكر

ذرة ملح

1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

1/8 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون

1/2 كوب لوز مبشور

1/2 كوب زبدة مثلجة مقطعة قطعاً

صغيرة

2 صفار بيض

2 ملعقة صغيرة ماء مثلج عند

الحاجة

للحشو:

1/2 كوب مربى توت أو فراولة

1/4 كوب صلصة تفاح (أو تفاحة

مسلوقة ومهروسة)

الطريقة

■ تخلط كل مكونات الفطيرة عدا الزبدة والبيض.

■ تُخفق الزبدة ويُضاف إليها البيض ثم تُضاف المكونات الجافة تدريجياً حتى تتجانس المواد تماماً.

■ يُلف العجين ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.

■ يمدد العجين فوق سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ثم يُقطع إلى دوائر صغيرة ويوضع في قوالب، ويوضع فوقه ورق الألومنيوم أو ورق زبدة وقليل من البقول أو الحبوب.

■ يُخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق ثم ينزع الورق والبقول، ثم يخبز لمدة 5 دقائق أخرى.

■ تُخلط مكونات الحشو جيداً ثم تُملأ قوالب الفطائر ويمكن وضع شرائط من العجين المتبقي فوق الحشو.

■ تُخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة أو حسب حجم الفطائر.

—الصورة: يسكوت أوراق البرتقال وفطائر حلوى بالعين وفطائر حلوى بالشكولاتة وفطائر التوت.





الطريقة

- يخلط اللوز والسكر والدقيق جيداً.
- يضاف عصير وشر البرتقال.
- تخلط الزبدة مع باقي الخليط، ويترك العجين لمدة ساعتين في الثلاجة.
- يُسخن الفرن لدرجة حرارة 400 درجة فهرنهايت، ثم يُفرش ورق زبدة في صاج (صينية).
- يُوضع العجين في الصاج بعد أن يُشكل بالملعقة على هيئة دوائر صغيرة مع ترك مسافة بينها.
- يُخبز في الفرن لمدة ثلاث دقائق، ثم يعدل البسكوت على هيئة دائرة وذلك بدفع الأطراف إلى الداخل.
- يُعاد للفرن حتى يكتمل الخبز وعادة تكون 5 دقائق كاملة من بدء خبزه.
- يُرفع البسكوت بعد خبزه مباشرة، ثم يوضع على النشابة (المرقاق) حتى يأخذ شكل القوس.
- يُترك البسكوت ليبرد تماماً.

المقادير

- 1 1/2 كوب لوز مبشور ناعم
- 1 كوب سكر بودرة
- 1/3 كوب سكر
- 1/4 كوب دقيق
- 1 كوب عصير برتقال طازج
- بشر نصف برتقالة
- 1/3 كوب زبدة ليونة



بسكوت البندق (بسكاتي)



المقادير

1 3/4	كوب بندق
2 2/3	كوب دقيق
1	كوب بودرة كاكاو
1 1/2	ملعقة صغيرة
	بكرينات سودا
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1 1/2	ملعقة كبيرة بن
	مطحون
2	كوب سكر
5	بيض
1 1/2	ملعقة صغيرة فانيليا
2/3	كوب شكلاته

الطريقة

- يُحمص البندق في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 7 دقائق.
- يُقشر البندق ويُترك ليبرد..
- يُخلط الدقيق وبودرة الكاكاو والبكرينات والملح والبن.
- يُخفق البيض مع السكر جيداً، ثم تضاف الفانيليا.
- يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويُقلب جيداً حتى يتجانس العجين.
- تضاف الشكلاته والبندق إلى الخليط.
- يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يُشكل كل جزء على شكل اسطوانة طويلة.
- يُوضع العجين بشكل متباعد في صاج (صينية) مدهون.
- يُخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 30 - 35 دقيقة.
- يُقطع البسكويت ويُرص في الصاج مرة أخرى..
- يُخبز في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 15 - 20 دقيقة حتى يجف.
- يُترك ليبرد قبل التقديم..

بسكوت اللوز (بسكاتي)



الطريقة

المقادير

- يُحمص اللوز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 10 - 15 دقيقة.
 - يُخلط الدقيق والبكينج بودر والملح والينسون.
 - يُخفق البيض وصفار البيض مع السكر جيداً، ثم تضاف الفانيليا وبشر الليمون والبرتقال.
 - يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويقلب جيداً حتى يتجانس العجين.
 - يُضاف اللوز إلى العجين.
 - يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى ثلاث أجزاء متساوية.
 - يُشكل كل جزء على شكل اسطوانة طويلة.
 - يُوضع العجين بشكل متباعد في صاج (صينية) مدهون.
 - يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة.
 - يترك البسكوت ليبرد حوالي 10 دقائق، وتخفف درجة حرارة الفرن إلى 300 درجة فهرنهايت.
 - يُقطع البسكوت ويرص في الصاج مرة أخرى.
 - يخبز في فرن حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 10 - 15 دقيقة حتى يجف.
 - يترك ليبرد قبل التقديم.
- 1 1/3 كوب لوز صحيح
 - 2 3/4 كوب دقيق
 - 1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
 - 1/2 ملعقة صغيرة ملح
 - 1 ملعقة صغيرة ينسون صحيح
 - 1 2/3 كوب سكر
 - 3 بيض
 - 3 صفار بيض
 - 1 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
 - بشر ليمونه وبرتقاله

بسكوت الينسون

المقادير

5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
10	بيض
2	كوب سكر
1	كوب زيت
1	كوب سمن أو زبدة
1 -	ملعقة صغيرة فانيليا
3	ملعقة كبيرة يانسون صحيح محمص
1/2	كوب عين جمل (جوز) مفروم
	(اختياري)

الطريقة

- يُمزج الدقيق والبيكنج بودر والملح.
- يُخفق البيض جيداً ثم يضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس وتضاف الفانيليا.
- يضاف الزيت والسمن مع الاستمرار في الخفق ثم يضاف اليانسون.
- يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض بالتدريج وتضاف المكسرات في حالة استعمالها ويقرب العجين حتى يتجانس.
- تدهن الصينية بالزيت جيداً ويُصب الخليط ويساوى السطح.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُقرب ويُقطع على شكل أصابع، ثم يعاد مرة أخرى للفرن ويُحمص.



- هذا النوع من البسكوت يأتي في الدرجة الثانية من حيث الكمية التي قمت بأكلها بعد الكشري، فهذا النوع بالذات تلفته زرع حتى جيداً فبالقالي كان من الأكلات الأساسية إلى في آخر عشرين عاماً، وقمت بإضافة بعض المنكهات مع استخدام نفس الطريقة كالكاكاو والبندق واللوز في الوصفات السابقة

بسكوت السكر

...يمكن استخدام هذا العجين ليكون قالب كالفطيرة وملئ بالكسترد ويمكن كذلك وضعها اسفل كيك الجين ويمكن لفة بإحكام ويحفظ في الفريزر لمدة شهرين.

المقادير

- 1 كوب زبدة ليفنة
- 7 ملعقة كبيرة سكر
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 2 1/2 كوب دقيق

الطريقة

- تُخفق الزبدة في وعاء بملعقة من الخشب ويضاف إليها السكر وتُخفق باستمرار لتصبح هشة كالكرامة.
- يُضاف البيض ويُخفق جيداً حتى تندمج المواد.
- تُضاف الفانيليا وبشر الليمون وتقلب مع باقي المحتويات.
- يُضاف الدقيق ويخلط حتى تندمج المكونات جميعها.

■ يُقسم العجين إلى قسمين أو ثلاثة ويلف في ورق من البلاستيك ويحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.

■ يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح سمك حوالي 1 سنتيمتر ثم يقطع بقاطعة البسكويت للأشكال المرغوب فيها ويرص في صاج (صينية).

■ يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.

- في الصورة قطع البسكوت وقد ملئت بالمرسي قبل لصقها.

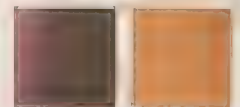


المقادير

1	كوب بندق محمص ومطحون
1 1/4	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر بودرة
1/2	كوب بودرة كاكاو
1/4	ملعقة صغيرة ملح
3/4	كوب سكر
1	كوب زبدة
1	ملعقة صغيرة فانليا

الطريقة

- يخلط البندق المطحون والدقيق وسكر البودرة والكاكاو والملح جيداً.
- تُخفق الزبدة والسكر جيداً حتى تصبح كالكرامة، ثم تضاف الفانليا.
- يُضاف خليط البندق المطحون إلى خليط الزبدة ويقلب بخفة حتى تتجانس المواد.
- يُلف العجين بالبلاستيك ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم البندق ويرص في صاج (صينية).
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.
- يُترك البسكوت ليبرد ويُزين بشكولاته بيضاء ذائبة، أو يمد معجون اللوز (مارزابان) حتى يصير رقيقاً، ثم يُقطع إلى شرائح صغيرة يُزين بها البسكوت.



- في الصورة بسكوت السكر وبسكوت الكاكاو وبسكوت اللوز وبسكوت بياض البيض.

بسكوت باللوز (فروبند)

المقادير	الطريقة
1 كوب زبدة	■ توضع الزبدة في وعاء على نار هادئة حتى يصبح لونها بني فاتح.
7 بياض بيض	■ تترك حتى تبرد تماماً.
1 كوب سكر	■ يُخفق بياض البيض قليلاً، ثم يُضاف السكر تدريجياً.
1/2 كوب دقيق لوز	■ يُخلط الدقيق ويُضاف إلى خليط بياض البيض ويُقلب بخفة.
1/2 كوب دقيق	■ تُضاف الزبدة إلى الخليط وتُقلب حتى تتجانس المواد.
	■ يُغطى الخليط ويوضع في الثلاجة حتى يتماسك.
	■ يُصب العجين في قوالب صغيرة مدهونة بالدهن.
	■ يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 5 إلى 7 دقائق.



بسكوت بياض البيض بالمربي

المقادير	الطريقة
1 كوب دقيق لوز (أو لوز مطحون ناعم)	■ يُخلط دقيق اللوز والسكر البني و 1/2 كوب سكر بودرة وتترك جانباً.
1 ملعقة كبيرة سكر بني	■ يُخفق بياض البيض مع إضافة ثلث كوب سكر البودرة تدريجياً ثم اللون الأحمر والفانيليا حتى يصير صلباً.
1/2 كوب سكر بودرة	■ يُقلب خليط المواد الجافة مع بياض البيض المخفوق بخفة حتى تتجانس كل المحتويات.
3 بياض بيض	■ توضع ورقة زبدة في صاج ثم يوضع الخليط في كيس حلواني ويشكل على هيئة كرات صغيرة.
1/3 كوب سكر بودرة	■ يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهايت لمدة 3 دقائق ثم تخفف الحرارة إلى 325 درجة فهرنهايت ويترك لمدة 6 دقائق أخرى.
2 نقطة لون أحمر (اختياري)	■ يُوضع قليل جداً من الماء أسفل ورقة الزبدة ويحرك الصاج حتى ينتشر الماء أسفل البسكوت.
1/4 ملعقة صغيرة فانيليا	■ يُرفع البسكوت وهو ساخن ويمكن لصقه ببعضاً ببعض في هذه المرحلة أو يمكن دهنه بقليل من مربى التوت أو الشكولاته الذائبة قبل اللصق.
مربي توت أو شكولاته ذائبة للتزيين	

- في حال عدم توفر السكر البني يمكن إضافة ملعقة عسل أسود إلى كوب سكر



المقادير

- 5 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 2 كوب شربات (قطر)
- 1 عيش إفرنجي (خبز) كبير
- 1 كوب فستق مفروم
- 1 كوب قشدة (قسطه)
- 2 ملعقة كبيرة مربى زهر الليمون
- قليل من ماء ورد أو زهر

الطريقة

- يُوضع السكر والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويتغير لونه إلى البني الفاتح ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُضاف الشربات (القطر) إلى الكراميل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُزال القشرة الصلبة من الخبز ويقطع إلى شرائح (ويفضل استعمال خبز بايت).
- يُقطع الخبز ويرص في صينية ويجفف في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق.
- يرص الخبز في طبق ويسقى بالشراب.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.
- يُوضع قليل من القشدة بعد التأكد من أنه قد برد تماماً، ثم يُوضع طبقة أخرى من الخبز.
- يُوضع قليل من القشدة للتزيين، ثم قليل من مربى زهر الليمون ويرش بماء الورد أو الزهر.



كنافة بالكسترد والفاكهة

...من أطباق الحلوى التي يمكن أن يطلق عليها السهل الممتنع فيمكن الاستعاضة عن الفراولة (الفريز) بأي فاكهة توجد لدينا كما يمكن استخدام كريمة مخفوقة أو بودنج عوضاً عن الكسترد، ويمكن تحضير أقراص الكنافة مسبقاً وحفظها لمدة طويلة إلى حين استخدامها.



الطريقة

- لعمل الكسترد:
- يُسخن الحليب في وعاء على نار متوسطة وتُضاف الفانيليا.
- يُرفع بعيداً عن النار.
- يُخفق صفار البيض والسكر والدقيق جيداً
- يُضاف قليل من الحليب الساخن إلى خليط البيض ويخفق جيداً.
- يُضاف خليط البيض إلى المتبقي من الحليب ويُخفق باستمرار على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.

للكنافة:

- 1/2 كيلو كنافة
- 1/2 كوب زبدة لينة
- 1/2 كوب سكر
- 1 1/2 كوب كسترد
- 1/4 كوب مربى
- فاكهة طازجة (فراولة ، وكيوي)
- نعناع للتزيين

المقادير

للكسترد:

- 2/3 كوب حليب
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 صفار بيض
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 1/4 كوب كريمة لباني



- يُرفع عن النار، ويُصب في وعاء بارد ويُغطى فوراً بورق البلاستيك ليلامس سطح الكسترد حتى لا تتكون قشرة.
- يترك الكسترد ليبرد تماماً حوالي ساعة أو أكثر.
- قبل الاستعمال يُخفق الكسترد جيداً حتى يصير ناعم.
- وتُضاف الكريمة إلى الكسترد وتُخفق جيداً.
- يُحفظ الكسترد في الثلاجة لحين استخدامه.

لعمل الكنافة:

- تذاب الزبدة في وعاء على نار متوسطة، وتُخلط نصف كمية الزبدة المذابة مع الكنافة والسكر وتخرج جيداً.
- يُوضع قليل من الزبدة المذابة على نار متوسطة في مقلاة ثم نشكل دائرة قطرها حوالي 10 سنتيمتر من الكنافة ونتأكد من أن تكون متماسكة بسُمك 1/2 سنتيمتر.
- عندما يميل اللون إلى الذهبي تَقلب وتُحمّر من الناحية الأخرى.
- تُكرر نفس الطريقة بعمل دائرة أخرى قطرها 7 سنتيمترات وثالثة قطرها 4 سنتيمترات.
- تُوضع الدائرة الكبيرة ثم يوضع نصف ملعقة صغيرة من المربي في منتصف دائرة الكنافة وتُغطى بملعقة كبيرة ونصف من الكسترد البارد عند التقديم.
- تُقطع الفراولة لحلقات ثم ترص جنباً إلى جنب بحيث يتوسطها الكسترد.
- تُوضع الدائرة الثانية المتوسطة لتغطي الكسترد وجزء من الفراولة.
- يُوضع ربع ملعقة صغيرة من المربي في منتصف الدائرة الثانية من الكنافة وتُغطى بملعقة صغيرة من الكسترد.
- تُقشر فاكهة الكيوي وتُقطع من النصف طولياً ويُقسم كل نصف إلى أربعة أقسام طولياً.
- تُوضع 4 قطع من الكيوي حول الكسترد.
- تُوضع القطعة الأخيرة من الكنافة المحمرة فوق الكسترد وتُزين بالنعناع الطازج.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



المقادير

للشربات (القطر):	1 1/2	كوب زبادي	
2	كوب سكر	1/2	كوب جوز هند (اختياري)
1	كوب ماء	1	ملعقة كبيرة طحينة
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون	1/2	كوب بندق مفروم (اختياري)
1	عود قرفة	1/2	كوب لوز مفروم (اختياري)
2	قرنفل صحيح		

الطريقة

للشربات (القطر):

■ يُوضع الماء والسكر في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.

■ تُضاف باقي المواد (قد يضاف ماء الورد أو الفانيليا إلى الشراب حسب الرغبة)، ويقشط الريم (الزبد) من على السطح كلما ظهر.

للبسبوسة:

3 كوب دقيق سميد
1 1/2 كوب سكر

2 ملعقة صغيرة باكنج بودر
4 ملعقة كبيرة سمن أو زبدة لينة





رافيوولي بالفواكه وصلصة المانجو

المقادير

1/2	كوب فراولة مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب كيوي مقطع قطعاً صغيرة
3	ملعقة كبيرة شربات (قطر)
24	ورقة (المستخدمة في عمل السمبوسك أو EGG-ROLLS)
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	ملعقة كبيرة سكر بودرة

لصلصة المانجو:

1/2	كوب جوز الهند المبشور
1/2	كوب شربات (قطر)
2	كوب مانجو مقشرة ومقطعة
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُخلط الفراولة والكيوي مع الشربات (القطر).
- تُوضع ورقة وتُملأ بنصف ملعقة صغيرة من الفراولة والكيوي.
- تُبلل أطرافها بقليل من الماء وتُغطى بورقة أخرى ويضغط على الأطراف حتى يلتصقا ببعضهما وتُقطع بقطاعة بسكوت ذات أشكال مختلفة.
- يُسخن قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمر الرافيوولي لمدة 5 دقائق على كل جانب.
- تُرفع الرافيوولي وتُوضع فوق قطعة قماش ليتشرب الزيت الزائد وعند التقديم تُرش بقليل من سكر البودرة.
- تقدم مع صلصة المانجو.

لعمل صلصة المانجو:

- يُوضع جوز الهند المبشور مع الشربات (القطر) على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويُترك حتى يبرد.
- تُخفق المانجو في خلاط كهربائي ويُضاف الشربات وعصير الليمون.
- يُغطى الخليط ويُترك ليبرد في الثلاجة.

لعمل الكوب:

- يُوضع راق من الورقة في كوب معدني ويُضغط عليه ليأخذ شكل الكوب بوضع كوب آخره.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ثلاث دقائق، ثم يُترك ليبرد ويُملأ الكوب بصلصة المانجو عند التقديم.

فاكهة

وحلويات

- بنفس الورقة التي لها عدة استخدامات مثلت بالكيوي والفراولة، وصنع منها هذا الكوب الذي ملئ بصلصة المانجو. وهذه الورقة أسهل قليلاً عن الورقة التي تصنع منها البقلاوة.

سميت بالقطايف لتشابه ملمسها مع ملمس قماش القطنية (المخمل)، وتعتبر من أشهر أطباق الحلوى المقدمة في شهر رمضان في بعض البلدان. وهي تشبه البغريز المغربي الذي يقدم كنوع من الخبز مع عسل النحل. وتقدم القطايف في أفريقيا مع الخضار واللحوم. أما في سوريا ولبنان فتؤكل مع القشدة والجبن والمكسرات بدون تحمير كما يحدث في مصر.



الطريقة

- يذاب السكر مع الحليب وتُضاف إليه الخميرة، ويُترك لمدة 5 دقائق على الأقل حتى تتفاعل الخميرة.
- يُخلط البيكنج باودر مع الدقيق ثم يُضاف إليه خليط الخميرة.
- يُضاف الماء وتقلب كل المحتويات جيداً حتى تندمج، تغطى وتترك لمدة ساعة حتى تختمر.
- تُسخن المقلاة جيداً (ويفضل أن تكون من الحديد السميك الفعّ لتتحمل الحرارة العالية) ويُصب مقدار ملعقة كبيرة من المزيج وتُكرر الطريقة نفسها على أن تُحمّر القطايف من جهة واحدة فقط.
- عند وضع الخليط في المقلاة تظهر فقاعات داخل القرص وهذا دليل على نجاح عملية التخمر، ويجب المحافظة على درجة الحرارة بحيث لا تطهى سريعاً من أسفل وتبقى سائلة من أعلى، أو تكون الحرارة منخفضة بحيث يتسع القرص ولا يتم طهيه.

المقادير

للعجين:

- 3/4 كوب سكر
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 1/4 كوب دقيق
- 1 كوب ماء



قطايف بالمكسرات

المقادير

الطريقة

■ يُخلط البندق واللوز مع السكر جيداً ويُضاف إليه ماء الزهر أو الورد وملعقة من الشربات حتى يتماسك قليلاً.

■ تُوضع ملعقة كبيرة من خليط الحشو في وسط القطايف بحيث يكون الجزء المطهون من أسفل ثم يُقفل القرص على شكل نصف دائرة وتبلل الأطراف بالماء مع الضغط عليها جيداً والتأكد من عدم وجود أي حشو ظاهر.

■ يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُقلى القطايف حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع من الزيت.

■ تُغمس القطايف المحمرة في الشربات (القطر) ثم تُرفع وتوضع في مصفاة للتخلص من أي شربات (قطر) زائد.

■ تُرص في طبق التقديم. يمكن دهن القطايف بالسمن ورضها في صاج (صينية) وخبزها في الفرن حتى تحمر، عوضاً عن تحميرها في الزيت ثم تسقى بالشراب الدافئ.

24 قرص قطايف

1 كوب بندق مجروش

1 كوب لوز مجروش

1/2 كوب سكر

1 ملعقة كبيرة ماء زهر أو ماء ورد

زيت للقلي

1 1/2 كوب شربات (قطر)

قطايف بالقشطة (قشدة)

المقادير

الطريقة

■ تُقفل أقراص القطايف إلى ثلثين بحيث تكون على شكل قمع.

■ تُملأ القطايف بملعقة من القشدة وترش بقليل من الفستق المبشور.

■ تُزين بالمربي (مربي زهر الليمون) وتقدم مع الشربات.

24 قرص قطايف

1 1/2 كوب قشطة (قشدة)

1/2 كوب فستق مبشور



الطريقة

- تَقْلَب الخميرة والسكر في قليل من الماء وتترك حتى تتفاعل.
- يُخْلَط الملح والدقيق وتُضاف الخميرة والماء وتُعجن جيداً باليد حتى تتجانس المكونات ويتكون عجين لين.
- يُوضَع الخليط في مكان دافئ حتى يختمر ويُغطى ويُترك لمدة ساعة.
- يُوضَع قليل من العجين في قبضة اليد مع الضغط الخفيف وتؤخذ كرات العجين بملعقة صغيرة مبللة بالماء وتُحمَر في الزيت الساخن، وتُقْلَب حتى تصبح ذهبية اللون.
- تُرْفَع الكرات من الزيت وتُوضَع في الشربات لبضع دقائق ثم تُنْشَل وتُصْفى قليلاً من الشربات الزائد.
- يمكن أن تُزِين بالسكر البودرة عوضاً عن الشربات.
- تُقدَّم مع صلصة المانجو والشكولاته الذائبة والكيوي المخفوق.

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 1/2 كوب ماء دافئ أو أكثر لو احتاج الأمر
- 3 1/2 كوب دقيق
- ذرة ملح
- 1 كوب سكر بودرة للتزيين
- زيت للقلي
- شربات (قطر)

كيك التمر (مقلوبة)

يمكن الاستعاضة باستخدام فاكهة أخرى مثل اليرقوق

الطريقة

1. توضع الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويُضاف السكر البني والعسل، ويُقلب الخليط حتى تتجانس المواد.
2. في صينية مدهونة الأطراف بقليل من الدهن يسكب خليط الزبدة المذابة مع السكر والعسل.
3. يُقطع التمر إلى أنصاف طولية ويُرص جنباً إلى جنب حتى يشكل دوائر متداخلة في الصينية بحيث تكون القشرة الخارجية هي الملامسة لخليط الزبدة والسكر.
4. يُخلط الدقيق والبيكنج باودر والقرفة والملح جيداً (المواد الجافة).
5. يُخفق البيض والسكر جيداً حتى يصبح لون البيض أصفر باهت.
6. تُضاف الفانيليا والحليب إلى خليط البيض والسكر وتُخفق جيداً (المواد السائلة).
7. تُخلط المواد الجافة مع المواد السائلة وتُدمج جيداً.
8. يُصب خليط الكيك فوق التمر.
9. يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ساعة.
10. تقلب الصينية في طبق التقديم لنحصل على كيك مغطى من أعلى بقطع التمر.

المقادير

- | | |
|-------|-------------------------|
| 6 | ملعقة كبيرة زبدة |
| 1 | كوب سكر بني |
| 1 | ملعقة كبيرة عسل نحل |
| 2 | كوب تمر منزوع النواة |
| 1 1/2 | كوب دقيق |
| 2 | ملعقة صغيرة بيكنج باودر |
| 1/2 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| | ملح |
| 1 1/4 | كوب سكر |
| 2 | بيض |
| 1/2 | ملعقة صغيرة فانيليا |
| 1/2 | كوب حليب |



فاكهة
وحلويات



كيك العسل الأسود

...ترددت كثيراً في تسمية هذا الطبق لأنه يذكرني بطبق (السخينة) التي كنا نتناولها في الشتاء، وكانت تصنع من الخبز المحمر والمضاف عليه العسل الأسود.

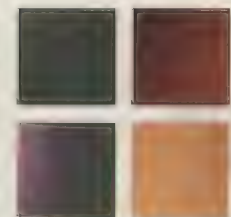


المقادير

1/2	كوب دقيق قمح
1/2	كوب دقيق سميد
1/2	كوب دقيق ذرة
1	ملعقة صغيرة ب كربونات صودا
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب لبن رايب
1/2	كوب عسل أسود

الطريقة

- يخلط الدقيق والملح وبكربونات الصودا.
- يضاف اللبن الرايب ويُقلب جيداً ثم يضاف العسل الأسود حتى تتجانس المواد.
- يوضع الخليط في صينية (أو قوالب صغيرة) وتُغطى بإحكام بورق البلاستيك ثم تُطهى على البخار على نار متوسطة.
- يُراعى عدم ملء صينية الكيك بالخليط، لأن الكمية تتضاعف عند الطهي.
- تُزين بصلصة الشكولاته أو الكريمة أو بقليل من العسل الأسود.



- عند معايرة مقدار العسل الأسود يدهن كوب المعيار بقليل جداً من الزيت، وهذا يساعد على عدم التصاق العسل بالإناء.
- في حالة عدم توفر اللبن الرايب يمكن مزج نصف كوب حليب مع نصف كوب زبادي.



المقادير

للكيك:		ملعقة كبيرة كاكاو	للفيوناكة:
1/2 كوب زبدة	5	صغار بيض	1 كوب شكلاته بيضاء
1/2 كوب سكر	1	كوب سكر	1 كوب شكلاته غامقة
5 صفار بيض	5	وراقات جيلاتين (ملعقتين)	
1/2 كوب شكلاته ذائبة		كبيرتين جيلاتين بودرة)	
1/3 كوب نشا	2	كوب كريم لباني مخفوق	
1/2 كوب دقيق			

الطريقة

لعمل الكيك:

- تُخفق الزبدة جيداً ويُضاف السكر ويستمر في الخفق حتى تصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض إلى الخليط تدريجياً ونستمر في الخفق.

للجناش:

1	كوب كريم لباني
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة سكر
1	كوب شكلاته مبشورة

ملعقة صغيرة بيكنج بودر

1	بياض بيض
---	----------

للكريمة:

2	كوب حليب
---	----------



- تُضاف الشكولاته الذائبة مع مراعاة أن تكون دافئة وتُخلط حتى تتجانس مع باقي المواد.
- يُخلط النشا والدقيق والبيكنج بودر ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط ويُترك جانباً.
- يُخفق بياض البيض إلى أن يصبح صلباً.
- يُضاف قليل من بياض البيض المخفوق إلى خليط الشكولاته ثم يُقلب حتى يتجانس.
- يُضاف خليط الشكولاته وبياض البيض إلى المتبقي من بياض البيض المخفوق ويُقلب بخفة حتى تتجانس المواد جيداً.
- يُوضع الخليط في صينية مدهونة بقليل من الزبدة ومرشوشة بقليل من الدقيق وتخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة.

لعمل الكريمة:

- يُخلط الكاكاو والحليب جيداً ثم يُغلى على نار متوسطة.
- يُضرب صفار البيض مع السكر حتى يصبح لونه أصفر باهتاً.
- تُذاب ورقات الجيلاتين في الماء تماماً ثم يُضاف إلى الحليب.
- بعد أن يبرد خليط الكاكاو والحليب نسبياً نقوم بتقليبه من حين لآخر وعندما يبرد تماماً يدمج مع الكريمة المخفوقة.
- يُوضع في الثلاجة ويُقلب من حين لآخر حتى يقترب من الصلابة.
- نأتي بحلقه معدنية قطرها مثل قطر الكيك وبارتفاع 4 سنتيمترات، نصب فيها الخليط ونضعه في الثلاجة لثلاث ساعات على الأقل حتى يتماسك.
- يمكن استخدامه بمفرده مثل البودنج أو الجيلي.

لعمل الجناش:

- تُغلى الكريمة اللباني في وعاء ويضاف إليها السكر ويُذاب جيداً.

- يُوضع الشكولاته المبشورة في وعاء، ثم تمزج مع الكريمة وتُقلب حتى تسيح.
- تُترك جانباً (يمكننا استخدامها كالصلصة وهي دافئة أو كحشو للكيك وهي باردة متماسكة).
- يُوضع قليل منها في كيس حلواني ثم يُضغط ويُزين الكيك من أعلى ومن الجوانب.

لعمل الفيونكة:

- يُوضع الشكولاته بعد بشرها وتقطيعها قطعاً صغيرة في حمام مائي.
- عندما تصل الحرارة إلى 40 درجة مئوية يُقسم الخليط إلى قسمين (ثلث وثلثين).
- يُترك الثلث في الوعاء ويوضع الثلثين على سطح أملس يفضل أن يكون رخاماً، تُمد على الرخام وتُجمع عدة مرات حتى تصبح شبه صلبة وعندئذ تُضاف إلى الثلث الآخر وتُدمج جيداً.
- تُكرر نفس الخطوات مع الشكولاته البيضاء.
- نأتي بشرائط من البلاستيك المقوى الذي يمكن التحكم فيه عرضه 4 سنتيمترات وطوله 40 سنتيمتر أما عددها فحسب حجم الفيونكة المراد عملها.
- يُوضع قليل من الشكولاته البيضاء فوق الشريط البلاستيك ونمرر عليها مشطاً فيصبح لدينا خطوطاً من الشكولاته البيضاء بينها خطوط أخرى فارغة.
- تُترك لمدة دقيقة حتى تبدأ في التماسك، ثم يسكب فوقها قليل من الشكولاته الغامقة لتملأ الخطوط الفارغة بين خطوط الشكولاته البيضاء.
- تُقص الشرائط لأحجام مناسبة وتلصق كل طرف مع الآخر، وتُترك جانباً حتى تتجمد.
- يُقشر البلاستيك بحذر ثم تشكل الفيونكة بلصق مكوناتها بقليل من الشكولاته الذائبة.



الطريقة

- يُخفق البيض جيداً، ثم يُضاف السكر ويستمر في الخفق.
- يُضاف الزيت والفانيليا ويستمر في الخفق.
- يُخلط دقيق السميد الباكينج بودر وجوز الهند المبشور في وعاء آخر.
- يُضاف خليط دقيق السميد تدريجياً إلى خليط البيض حتى تصبح عجينة متماسكة لينة.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة يضغط عليها قليلاً بإصبع الإبهام.
- تُغمس الأقراص في ماء الورد من جهتها العليا ثم تغمس من الناحية نفسها في السكر البودرة حتى يلتصق بها كمية كبيرة من السكر تغطيها تماماً وترص في صاج (صينية) مدهون بقليل من الدهن.
- تُخبز الغريبة في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.

المقادير

- 3 بيض
- 1/2 كوب سكر
- 1/2 كوب زيت نباتي
- 1 1/4 كوب دقيق سميد ناعم
- 1 ملعقة صغيرة باكينج باودر
- 1 كوب جوز هند مبشور
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 1/2 كوب سكر بودرة
- 1 ملعقة دهن

- يستحسن استخدام دقيق السميد الناعم ويجب أن تخبز في الرف الأوسط من الفرن وترش بسكر البودرة قبل التقديم.

صمصة بالمكسرات

...هي حلوى جزائرية تحضر باستخدام عجينة الورقة (Egg Rolls).

المقادير

24	ورقة مستطيلة حوالي 5
	سنتيمتر في 7 سنتيمتر
2	كوب لوز
1	كوب سكر بودرة
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
2	ملعقة كبيرة زبدة ذائبة
1 1/2	كوب شربات (قطر)
	زيت للقلي

الطريقة



- يُوضع اللوز في ماء مغلي لمدة 3 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج لمدة دقيقتين.
- يُقشر اللوز بالضغط على القشرة الخارجية.
- يُوضع اللوز في فرن متوسط الحرارة لمدة 10 دقائق.
- يُبشر اللوز أو يُقزم أو يُدق ليصبح ناعماً.
- يُخلط اللوز مع السكر وماء الورد جيداً.
- تُمد كل الرقاقة وتدهن بالزبدة ويوضع ملعقة كبيرة من الحشو في الوسط.
- يُوضع الحشو بحيث يُترك حوالي 1 1/2 سنتيمتر من كل جانب ثم تطوى الجوانب وتلف الورقة لتصبح على شكل أسطوانة (أو إصبع) مغلقة بإحكام من كل الجهات.
- تُقلى الأصابع المحشية في زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبياً.
- تُوضع الصمصة المقلية في الشربات (القطر) ثم تُرفع وتُصفى وترص في طبق التقديم.

— يمكن استخدام أنواع أخرى من المكسرات للحشو مثل الفول السوداني أو الفستق أو عين الجمل (الحون) أو خليط منهم.





الطريقة

- تخفق الزبدة مع السكر جيداً حتى تصير هشة كالكرامة.
- يُضاف البيض ويُستمر في الخفق.
- يُخلط الدقيق والملح والبيكنج بودر واللوز والبن جيداً.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة ويقلب بخفة.
- يُمكن استخدام فتجان كبير أو أحجام صغيرة تصلح للفرن أو قالب كيك.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويصب العجين إلى ثلثي القالب.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة.
- يُزين الكيك بالكرامة ويُرش بالقرفة المطحونة وقليل من البن المحمص.

المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زبدة لينة
- 3/4 كوب سكر
- 4 بيضات
- 3/4 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/3 كوب لوز مبشور
- 1/3 كوب بن مطحون
- كرامة لباني للتزين
- قرفة مطحونة للتزين
- (يمكن استعمال الكاكاو كبديل للبن)

- يمكن إضافة قهوة مركزة إلى القطر (الشربات)، ويضاف إلى الكيك عند التقديم.



شوكولاتة دافئة

المقادير

للسوكولاتة:

كوب زبدة	3/4
كوب سكر	1/2
بيض	3
كوب شوكولاته ذائبة	1/2
كوب دقيق	1
ملعقة كبيرة كاكاو بودرة	1
ملعقة كبيرة بيكنج باودر	1

لأيس كريم جوز الهند:

كوب حليب	2
ملعقة كبيرة جوز الهند	8
مطحون	
ملعقة صغيرة حبهان مطحون	1/2
ملعقة كبيرة سكر	8

الطريقة

لعمل الشوكولاتة:

■ يراعى أن تكون الزبدة في درجة حرارة الغرفة وتكون لينة.

■ تُخفق الزبدة والسكر حتى تصبح هشة كالكريمة.

■ يُضاف البيض ويُخفق باستمرار إلى أن يصبح هوائياً بعض الشيء.

■ تُضاف الشوكولاته الذائبة وتُقلب بخفة بباقي المحتويات.



■ يُخلط الدقيق والكاكاو والبيكنج باودر جيداً.

■ يُضاف خليط الدقيق إلى خليط الشكولاته وتُخلط المواد برفق.

■ يُغطى صاج (صينية) بورق الزبدة، باستخدام قطاعه بسكويت مفتوحة الجانبين تَمَلأً بالخليط وتُوضع بالفريزر على الأقل لمدة 8 ساعات أو حتى يتجمد الخليط تماماً.

■ تُوضع الشكولاته المجمدة مباشرة من الفريزر في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت، وتخبز لمدة 5 دقائق حتى تظهر علامة النضوج على الجوانب.

■ تُترك لتبرد قليلاً، وتُقدم دافئة.

لعمل الأيس كريم:

■ يذاب السكر في الحليب.

■ يُغلى الحليب مع 4 ملاعق من جوز الهند والحبهان، ثم يُصفى.

■ يُترك جانباً حتى يبرد، ثم يُوضع في ماكينة الأيس كريم ويُضاف إليه المتبقي من جوز الهند.

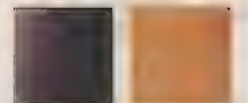
■ تُترك لمدة كافية طبقاً للتعليمات الخاصة باستخدام الماكينة حتى يجمد.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

فاكهة

وحلويات

— عند التقديم سخن نصف كوب من السكر حتى يصبح كراميل، ثم يضاف 4 ملاعق زبدة لعمل الصلصة.
— يوضع الأيس كريم والشكولاته وقليل من صلصة الكراميل وتزين بقشر البرتقال.





ALAPINK.COM
Pink Candy

كعك الخزال

برازق

معمول بالمكسرات

معمول بالتمر

بيشي شور

عربية

كعك بالعجمية

كعك بالسكر

كنجة

ALAPINK.MULTIPLY.COM

المقادير

لحشو التمر:

2	كوب تمر مفروم
2	ملعقة كبير سمسم
3	ملعقة كبيرة زيت
1/2	ملعقة صغيرة قرفة أو حبهان
(مال)	(مال)

لحشو المكسرات:

2	كوب عين جمل (جون) مفروم أو
	فستق مفروم
3/4	كوب سكر
1/4	كوب ماء ورد أو ماء زهر

للمعمول:

1/4	كوب حليب
2	كوب زبدة
2	كوب دقيق سميد
1	كوب دقيق
1/4	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة ماء زهر
	سكر بودرة

الطريقة

لحشو التمر:

- يَـعْجَن التمر جيداً بالسَّمسم والزيت والقرفة أو الحبهان.
- يُشكّل الحشو على شكل كرات صغيرة في حجم البندق.

لحشو المكسرات:

- يُخلط عين الحمص، المفروم أو الفستق المفروم بالسكر وماء الورد أو الزهر.

للمعمول:

- يوضع الحليب مع الزبدة على نار متوسطة حتى يغلي.
- يُخلط الدقيق ودقيق السميد والسكر.
- يُصب خليط الزبدة والحليب مباشرة على الدقيق ويقلب بملعقة خشبية، ويترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يرش العجين بماء الزهر ويفرك بأطراف الأصابع.
- يُغطى ويترك لمدة 8 ساعات على الأقل (يفضل تحضير العجين قبل يوم من الخبز).
- يُعجن العجين حتى يصير ناعماً ومتماسكاً، ويُشكل على شكل كرات في حجم عين الجمل.
- يُضغط على كرات العجين حتى تأخذ شكل أكواب صغيرة (مجوفة) تحشى بحشو التمر أو بملعقة صغيرة من حشو المكسرات وتغلق بإحكام (يمكن استعمال القوالب الخاصة بالمعمول) وترص في صاج.
- يُسخن الفرن لدرجة حرارة 350 درجة فهرنهايت حوالي 10 دقائق قبل الخبز.
- يخبز المعمول في الرف الأوسط من الفرن لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يتغير اللون قليلاً إلى الذهبي.
- يُترك ليبرد ويزين المعمول المحشي بالمكسرات بسكر البودرة.

فاكهة

وحلويات

المقادير

لحشو العجمية:

3	ملعقة كبيرة سمن
2	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة صغيرة سمس
1	كوب عسل نحل
1	ملعقة ماء ورد

للكعك:

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/2	ملعقة صغيرة سكر
1/2	كوب ماء دافئ
2	كوب سمن
5	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة رائحة كعك (أو محلب وينسون وشمر مطحون)
1	ملعقة كبيرة سمس
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1 1/2	كوب ماء دافئ للعجن

الطريقة

لعمل الحشو:

- يُحمر الدقيق والسمن في نار متوسطة حتى يميل لونه للأصفرار.
- يُضاف العسل ويُقلب باستمرار حتى يبدأ الخليط في الغليان ويغلظ قوامه.
- يُرفع عن النار ويُضاف ماء الورد ويُترك ليبرد.
- يشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم البندق للحشو.

لعمل الكعك:

- تُخلط الخميرة والسكر والماء الدافئ جيداً وتترك حتى تتفاعل.
- يُسخن السمن جيداً حتى يقدح.
- يُنخل الدقيق والملح ورائحة الكعك، وينثر السمن فوق خليط الدقيق.
- يُصب السمن الساخن فوق الدقيق بحذر، ويُقلب بملعقة خشب حتى يبرد الخليط قليلاً، ثم يُفرك باليد جيداً حوالي 20 دقيقة.
- يُضاف خليط الخميرة إلى الدقيق و يدعك باليد مع إضافة الماء تدريجياً، ويستمر في الدعك حتى يتكون عجين متماسك وناعم.
- يغطى العجين ويترك ليختم في مكان دافئ.
- يُقطع العجين على شكل كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) مع الدعك جيداً.
- تجوف كل كرة على شكل كوب صغير وتُحشى بالعجمية وتُغفل جيداً على شكل كرة، ثم يُضغط عليها بخفة لتشكل دائرة صغيرة وتزين بالمنقاش.
- تُرص الوحدات في صاج، وتُغطى وتترك لتختم مرة أخرى حتى يتضاعف حجم الكرات.
- تُخبز في الرف الأوسط من فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 25-30 دقيقة، أو حتى يصير لونها ذهبياً.
- تُترك لتبرد تماماً وتُرش بالسكر البودرة.

المقادير

الطريقة

- | | | |
|-----|--|--|
| 1 | كوب زبدة لينة | ■ تخفق الزبدة جيداً حتى تصبح كالقشدة ويبيض لونها. |
| 1/2 | كوب سكر بودرة | ■ يُضاف السكر البودرة ويستمر في الخفق. |
| 2 | كوب دقيق | ■ يُخلط الدقيق وبكربونات الصودا وماء الورد أو الفانيليا. |
| 1/8 | ملعقة صغيرة بكربونات صودا | ■ يضاف الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة حتى يتكون عجين لين وناعم. |
| 1/2 | ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا (بندق-فستق-قرنفل-لوز) | ■ تشكل على هيئة كرات صغيرة وترص في صينية على مسافات متباعدة حتى لا تلتصق عند الخبز. |
| | للتزيين | ■ توضع المكسرات في وسط كل كرة بالضغط الخفيف عليها. |
| | | ■ تُخبز في فرن هادئ درجة حرارته 300 درجة فهرنهايت لمدة 15 - 20 دقيقة، ويجب عدم تغير لونها. |
| | | ■ تترك لتبرد تماماً، ثم ترص في طبق التقديم. |

بتي فور

... يمكن أن يشكل العجين بواسطة كيس حلواني.

المقادير

الطريقة

- | | | |
|-------|---------------------------------|--|
| 1 | كوب زبدة لينة | ■ تخفق الزبدة جيداً حتى يبيض لونها، ثم يضاف السكر والبيضة والفانيليا ويخفق الخليط جيداً. |
| 3/4 | كوب سكر | ■ يُخلط الدقيق والبيكنج باور، ثم يضاف تدريجياً إلى خليط الزبدة حتى تتجانس جميع المواد وتشكل على هيئة كرة وتترك لقرتاح قليلاً في الثلاجة. |
| 1/2 | ملعقة صغيرة فانيليا | ■ يُقسم العجين إلى جزئين، يُعجن جزء ببودرة الكاكاو ويُترك الآخر كما هو. |
| 1 | بيضة | ■ يمد كل جزء من العجين على شكل اسطوانة. |
| 2 1/2 | كوب دقيق | ■ تلتصق كل اسطوانة بالأخرى بالضغط الخفيف، وتقطع إلى قطع صغيرة. |
| 1/2 | ملعقة صغيرة بيكنج باور | ■ ترص في صاج مدهون وتخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة. |
| 1 | ملعقة صغيرة كاكاو لتلوين العجين | |

المقادير

للحشو:

1	كوب لوز مفروم ناعم
1/2	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة قرفة
2	ملعقة كبيرة ماء زهر
1	ملعقة صغيرة زبدة

للعجين:

1 1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	ملعقة كبيرة ماء زهر
1	كوب ماء للعجين
	سكر بودرة للتزيين

الطريقة

لعمل الحشو:

■ يُخلط اللوز والسكر والقرفة المطحونة ثم يُضاف ماء الزهر والزبدة ويُعجن باليد.

■ يُشكل الحشو على هيئة أصابع صغيرة.

لعمل العجين:

■ يُنخل الدقيق والملح.

■ تُضاف الزبدة وماء الزهر وتفرك المواد باليد.

■ يُضاف الماء تدريجياً وتعجن حتى يصير عجينة ناعمة مطاطية.

■ يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح رقيقاً جداً.

■ يُقطع العجين إلى دوائر قطرها حوالي 6 سنتيمترات.

■ يُوضع الحشو في وسط الدائرة ثم تقفل الدائرة بالضغط عليها.

■ يُضغط جيداً على العجين حتى يأخذ شكل الحشو وتقل من الجانبين والأطراف.

■ يُشكل العجين مع الحشو على هيئة هلال بحيث يكون سمكاً في الوسط ومنتهيًا بطرفين حادين.

■ يُرص في صاج (صينية) مدهوناً بقليل جداً من الدهن ويُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15-20 دقيقة.

■ يُترك كعب الغزال حتى يبرد تماماً، ويزين بسكر البودرة.



الكعك البسيط

... يمكن استعمال المكسرات المفرومة عوضاً عن الملبين.

المقادير

- 1 كوب سمن
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة سمس
- 1/2 ملعقة صغيرة رائحة كعك أو ماء ورد
- قليل من الملح
- 1/4 كيلو ملبين
- سكر بودرة للتزيين

الطريقة

- يُخفق السمن مع الحليب حتى يتجانس الخليط جيداً.
- يُنخل الدقيق والبيكنج باودر ورائحة الكعك، ثم يُضاف السمس.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط السمن والحليب ويُعجن جيداً حتى يصير عجينةً أملساً ناعماً.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل.
- تُجوف الكرات على شكل كوب صغير وتحشى بالملبين.
- تُقلل الكرات جيداً حتى يختفي الحشو تماماً، ويضغط عليها قليلاً، ثم تجميل بالنقش عليها بالمنقاش.
- ترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن متوسط الحرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.
- يُترك الكعك ليبرد تماماً.
- يُرش بالسكر البودرة ويُرص في طبق التقديم.

كليجة (كليشة)

... نوع كعك من العراف والكويت.

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة حبهان مطحون - ينسون مطحون - حبة البركة
- 1/2 كوب زيت
- 1/4 كوب سمن

الطريقة

- تُخلط الخميرة والسكر في قليل من الماء الدافئ وتترك لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح والبيكنج باودر ثم يُضاف الحبهان والينسون وحبة البركة.
- تُضاف الخميرة لخليط الدقيق ثم يُضاف الزيت والسمن تدريجياً.
- يُعجن الخليط جيداً، حتى يصير ليناً ناعماً متماسكاً.
- يُقطع العجين إلى كرات صغيرة (ويمكن استعمال حشو التمر كما في المعمول).
- تُرص الوحدات في صاج وتُغطى وتترك حتى تختمر.
- تخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة.
- تترك الكليجة حتى تبرد تماماً.



الطريقة

المقادير

- تُخفق الزبدة جيداً ثم يُضاف السكر وتخلط المواد حتى تصبح هشة كالكرامة.
- يُضاف البيض والفانيليا مع الاستمرار في الخفق حتى يندمج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج باودر والملح.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة.
- يُضاف الحليب إلى الخليط وتُخفق المكونات حتى يتشكل عجينة متماسكة.
- يمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقطع بالقطاعة إلى دوائر صغيرة.
- يُقسم الفستق المجروش (حوالي 1/4 ملعقة صغيرة) في صاج على مسافات متباعدة.
- توضع الدوائر فوق الفستق المجروش ويضغط عليها قليلاً حتى يلتصق بها الفستق من أسفل.
- يُخفق بياض البيض وتدهن به البرازق من أعلى وترش بالسهم.
- تُخبز البرازق في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة 15 دقيقة.

- 1 كوب زبدة
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيض
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1/2 كوب حليب
- 3 ملعقة كبيرة فستق مجروش
- 3 ملعقة كبيرة سهم
- 1 بياض بيض

- يستحسن أن يوضع الصاج في الرف الأوسط حتى لا تحرق البرازق من أسفل.
- يجب استخدام فستق غير ملح وأن يكون السهم المستخدم غير محمص.



... يفضل أن يقدم السوفليه فور الانتهاء من الخبز.

المقادير

2	كوب حليب
4	ملعقة كبيرة سكر
6	ملعقة كبيرة دقيق
6	بيض
2	موز ناضج
1	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُسخن الحليب في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان، ويرفع بعيداً عن النار.
- يُخلط السكر والدقيق.
- يفصل صفار البيض عن البياض.

- يُخفق صفار البيض إلى أن يصبح لونه أصفر باهتاً ثم يُخلط مع السكر والدقيق.
- يُضاف إلى الخليط قليل من الحليب الساخن ويُدمج ثم يُضاف الخليط إلى باقي الحليب مع الاستمرار في التقليب.
- يُستمر في الخفق على نار متوسطة حتى يصبح الخليط سميكاً.
- يُترك جانباً حتى يبرد.
- يتم هرس الموز حتى يصبح أملساً ويُضاف إلى الخليط ويُحرك جيداً.
- يُخفق بياض البيض إلى أن يصبح جامداً.
- تدهن 6 قوالب بقليل من الزبدة وترش بالسكر حتى يتماسك السكر بالزبدة.
- يُضاف بياض البيض المخفوق إلى باقي المحتويات بخفة حتى نحافظ على أكبر كمية هواء ممكنة، ثم يُقسم الخليط على القوالب ويوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لحوالي 15 دقيقة.



... الشباكية هي حلوى مغربية يطلق عليها اسم الخرققة في بعض الأماكن. هذه الحلوى تختلف عن المشبك.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خل	1/2	كوب زبدة لينة
	زيت اللقلي	1	ملعقة كبيرة سكر
	سمسم للتزيين	4 1/2	كوب دقيق
	قطر (شربات)	1	ملعقة صغيرة خميرة
		1	كوب ماء دافئ
			قليل من الزعفران

الطريقة

■ يُوضع كمية قليلة من الماء في كوب وتذاب الخميرة وقليل من السكر فيه وتترك جانباً لتتفاعل.

■ يُضاف الزعفران إلى قليل من الماء الدافئ ويُترك جانباً حتى يتغير لون الماء ويتشبع بنكهة الزعفران.

1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1	بيضة
1/4	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة ماء زهر



■ تُخفق الزبدة جيداً ويُضاف السكر مع الاستمرار في الخفق.

■ يُخلط الدقيق والملح ويُضاف تدريجياً وتُخلط المواد جيداً حتى تتجانس.

■ يُضاف خليط الخميرة والزعفران والبيض.

■ يُضاف ماء الزهر والخل إلى الكمية المتبقية من الماء ثم يضاف خليط الدقيق ويعجن حتى يتكون عجين لين، يُغطى العجين ويترك جانباً في مكان دافئ حتى يختمر لمدة نصف ساعة.

■ يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصير رقيقاً، ثم يُقطع إلى مربعات.

■ تُشق في كل مربع خمس فتحات في وسطه بطرف سكين حاد.

■ تمرر سبابة اليد اليسرى بين الفتحات بحيث توضع في فتحة وتترك الأخرى، وتكرر الطريقة نفسها بالسبابة اليمنى.

■ تسحب كل سبابة العجين للخارج ليصير على شكل شبكة.

■ تُقلى الشباكية في زيت ساخن إلى أن يحمر لونها من كل الجهات.

■ تُرفع من الزيت وتوضع في القطر (الشربات) ثم تُرفع وتُصفى قليلاً من الشراب الزائد.

■ تُزين الشباكية بالسهمسم.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

—يراعى أن يكون القطر (الشربات) كثيفاً.



البليلة من أنواع البقول التي يعود استخدامها لآلاف السنين في المطبخ المصري، وتعتبر من أهم الأطباق المفيدة لوجبة الإفطار، والبودنج هنا يشبه الأرز بالحليب، وطريقة تقديمه أقرب إلى المطبخ التركي.



الطريقة

المقادير

- تُغسل البليلة وتوضع في وعاء ويُضاف إليها الماء والملح على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- تُخفّض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة ساعة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).
- يُوضع وعاء البليلة في وعاء به ماء ساخن (لعمل حمام ساخن).
- يُضاف السكر والحليب ويُقلبان جيداً وتترك لتتضج في الحمام الساخن على نار هادئة لمدة ساعتين.
- يُضاف الزبيب قبل رفعها عن النار بعشر دقائق.
- توضع البليلة في أطباق التقديم وتزين بعين الجمل (الجوز) والقرفة المطحونة.
- يمكن أن تقدم دافئة أو باردة ويمكن عملها وحفظها بالثلاجة لحين تقديمها ويمكن أن تقدم كوجبة صباحية.

- 1 كوب بليلة
- 2 كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب حليب
- 3/4 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/2 كوب عين جمل (جوز) مجروش
- 1/2 كوب زبيب
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

يمكن تحضير هذا البودنج في وقت أقل بوضعه على نار هادئة مباشرة ويقلب باستمرار حتى ينضج.

... يمكن إضافة قليل من بودرة الكاكاو للعجين للحصول على نكهة ولون

الطريقة

- يفصل صفار البيض عن البياض.
- يخفق صفار البيض مع السكر جيداً.
- تُضاف القانليا إلى الخليط، ثم يُضاف عصير الليمون وتخفق المواد جميعاً.
- يُضاف الدقيق تدريجياً ويخفق حتى يتجانس الخليط، ويترك جانباً.
- يخفق بياض البيض إلى أن يبدأ في التماسك ثم يضاف السكر البودرة تدريجياً أثناء الخفق حتى يصير الخليط صلباً (مارينج).
- يُضاف قليل من خليط صفار البيض والدقيق إلى بياض البيض مع التقليب حتى يتجانس الخليط (مع مراعاة الخلط بخفة).
- تُضاف الكمية المتبقية من بياض البيض المخفوق إلى الخليط وتمزج المواد جيداً.
- يوضع قليل من الخليط في كيس حلواني.
- يوضع ورق زبدة في صاج (صينية)، ثم يُشكل العجين على شكل أصابع حوالي 6 سنتيمتر.
- تُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهايت لمدة 10 إلى 12 دقيقة.

المقادير

بيض	4
كوب سكر	1/2
ملعقة صغيرة فانليا	1
ملعقة صغيرة عصير ليمون	2
كوب دقيق	3/4
ملعقة صغيرة سكر بودرة	2

فاكهة

وحلويات

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

— سميت بهذا الاسم كناية عن نعومتها. ويمكن دهنها بالمربي أو الشكولاتة ولصقها.

كرات الشوكولاتة (ترافيل)

...هذه الكرات معروفة باسم الترافيل وهذا الاسم مأخوذ عن نبات يوه بالطبقات الأولى من الأرض ولونه أسود غامق وذات قشرة مثل الفطير والتي تشبه إلى حد ما الكرات المغطاة ببودرة الكاكاو.



الطريقة

- توضع الكريمة في وعاء سميك القعر على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- تقطع الشكولاته إلى قطع صغيرة أو تبشر بالمبشرة مع مراعاة عدمسكها باليد مدة طويلة حتى لا تذوب.
- تقلب الشكولاته في الكريمة جيداً حتى تندمج تماماً وترفع عن النار.
- يضاف سكر البودرة ويقلب باستمرار إلى أن تندمج المحتويات جيداً وتترك حتى تبرد.
- تشكل الشكولاته الشبه صلبة بملعقة دائرية إلى كرات في حجم البندق.

المقادير

- 3/4 كوب كريمة لباني
- 2 كوب شكولاته غامقة مقطعة
- 1 1/2 كوب سكر بودرة
- للتزيين:
- سكر بودرة
- بودرة كاكاو



وتوضع جانباً حتى تصبح جامدة.

■ يُمكن تزيين هذه الكرات بوضعها في السكر البودرة أو بودرة الكاكاو وذلك بوضع قليل من السكر أو بودرة الكاكاو في كيس محكم وتوضع الكرات داخله ويفلق جيداً ثم يحرك حتى تغطي الكرات تماماً.

■ إذا كانت الرغبة في تغليف الكرات بالشكولاته المذابة، توضع الكرات في الثلاجة لمدة نصف ساعة على الأقل حتى تتماسك.

■ توضع قطع من الشكولاته الغامقة أو البيضاء في وعاء في حمام من الماء حتى تذوب تماماً ثم ترفع عن النار. عند استخدام الشكولاته الغامقة للتزيين، تغمس الكرات في الشكولاته الذائبة وترفع بسرعة وتوضع على ورق زبدة حتى تبرد وتتماسك.

■ يُمَلَأ قمع التزيين بملعقتين كبيرتين من الشكولاته البيضاء المذابة ثم يمرر فوق كرات الشكولاته المغطاة بالشكولاته الغامقة لتشكل خطوطاً طولية ويتم عمل العكس للحصول على شكولاته مغطاة باللون الأبيض وبها خطوط غامقة.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

-يُمكن أن تحشى باليندق أو القمر.

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان.
- يُنخل الدقيق والملح ودقيق سميد.
- يُضاف خليط الدقيق إلى الماء والزبدة دفعة واحدة مع التقليب جيداً حتى يتكون عجين لين طري لا يلتصق بأطراف الوعاء، يُرفع عن النار.
- تُضاف البيضة الأولى مع الخفق بشدة حتى يتجانس الخليط ثم الثانية ويُراعى عند إضافة البيض ألا يضاف إلا بعد اختفاء أثر البيضة الأولى حتى ينتهي مقدار البيض ويخفّف العجين بقوة بين كل بيضة وأخرى.
- يُصّب العجين في كيس حلواني ببليطة خاصة ببلح الشام.
- يُسخّن الزيت جيداً.
- يُضغظ على الكيس باليد ويُقص بلح الشام بالمقص بالقرب من الزيت، يُترك حتى يحمر وتكرر العملية مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة من بلح الشام في الزيت مرة واحدة.
- يُرفع من الزيت ويوضع على منشفة ورقية، ثم يُوضع في الشربات، ثم يُصفى قليلاً.

المقادير

1	كوب ماء
1/4	كوب زبدة
1 1/2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة دقيق سميد ناعم
4	بيض
	زيت للقلي
	شربات (قطر) بارد

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

- يُمكن اتباع الطريقة نفسها مع عدم قليه في الزيت ولكن خبزه بالفرن للحصول على كريم باف.

مربى العنب

...توضع المربى في برطمانات معقمة دافئة وتبغ الخطوات نفسها في إكمال عملية التعقيم والحفظ.

الطريقة

المقادير

- 1 كيلو عنب أحمر بدون بذر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 كوب ماء
- 1 يُغسل العنب وينشف.
- 2 يوضع العنب في وعاء ويُضاف إليه عصير الليمون والماء فوق نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان وتُخفض الحرارة ويترك لينضج لحوالي 30 دقيقة.
- 3 في نفس الأثناء تحضر مصفاة يوضع بداخلها شاشة حتى يُصفى العنب.
- 4 توضع المصفاة في وعاء ثم يُصفى العنب ويترك لمدة 8 ساعات حتى يُصفى تماماً.
- 5 تُوزن كمية العصير الناتجة وتوضع كمية مماثلة من السكر. فإذا كان لدينا حوالي 2 1/2 كوب من العصير فيستخدم 2 1/2 كوب من السكر.
- 6 يوضع السكر في إناء على نار متوسطة حتى يسخن قليلاً ثم يضاف إليه العصير ويقلب باستمرار إلى أن يذوب السكر تماماً.
- 7 تُرفع درجة الحرارة حتى يبدأ بالغليان بدون تقليب ويترك هكذا لمدة 10 دقائق أخرى.

في الصورة: مربى العنب والموانع والفراولة.



فاكهة
وحلويات

المقادير

1	حبة جريب فروت
1	حبة برتقال
2	حبة ليمون كبير
7	كوب ماء
3	كوب سكر

الطريقة

- تغسل الفاكهة جيداً وتُنشَف وتُقطع إلى نصفين .
- تعصر الفاكهة وينزع كل ما بالداخل ويحافظ عليه جانباً حتى يتبقى القشر فقط.
- يوضع البذر وكل ما نزع من داخل الفاكهة في شاشة وتربط بإحكام بخيط سميك.
- يُقطع قشر الفاكهة إلى نصفين مرة أخرى ثم إلى شرائح رفيعة طويلة.
- توضع شرائح القشر في أناء به ماء مغلي ويترك لمدة 5 دقائق ثم يُصفى (حتى يتخلص القشر من المرارة).
- توضع كمية ماء أخرى ليغلي القشر مرة أخرى لمدة 5 دقائق ثم يُصفى ويترك جانباً.
- يوضع عصير الفواكه في وعاء مع شرائح القشر والماء (7 أكواب) والشاشة وتوضع على نار متوسطة لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن يتبخر 1/3 الماء .
- ترفع الشاشة وتعصر جيداً حتى لا تفقد أي جزء من العصير ونتخلص من الشاشة ومحتوياتها.
- يُضاف السكر ويُقلب ليندمج في الخليط وتُخفض النار ويُقلب باستمرار حتى يذوب تماماً.
- تُرفع الحرارة مرة أخرى حتى يبدأ الخليط بالغليان ولكن بدون تقليب ويُترك ليغلي حوالي 30 دقيقة.
- يمكن اختبار المربي بأخذ ملعقة صغيرة منها ووضعها في طبق بارد في الثلاجة ليضع دقائق، فإذا تكونت قشرة رقيقة على سطحها وبدأت المربي في التماسك فقد وصلت إلى الدرجة المطلوبة، وإن لم تتماسك فتترك لتغلي من 5 إلى 10 دقائق أخرى .
- تترك المربي حتى تبرد قليلاً وينزع أي ريم (زبد) يوجد على سطحها وتُعبأ في برطمانات معقمة.



- عند ملء البرطمانات بالمربي يجب وضع قطعة من ورق الزبدة ملامسة للسطح وتغلق البرطمانات بإحكام وتوضع في وعاء فيه قليل من الماء على نار متوسطة وتترك لتغلي لمدة عشر دقائق للتخلص من أكبر نسبة من الهواء. ويمكن حفظ المربي في الثلاجة.

- يمكن عمل مربي البرتقال باتباع نفس الخطوات واستعمال البرتقال عوضاً عن الليمون والجريب فروت.

مربي الفراولة (الفريز)

المقادير

1	كيلو فراولة
5	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُنظف الفراولة وتُرش في إناء زجاجي بحيث تكون طبقات من السكر والفراولة.
- تُوضع طبقة من الفراولة ثم تُرش وتُغطى بطبقة من السكر وتُوضع طبقة أخرى وترش وتُغطى أيضاً بالسكر وتُكرر الطريقة نفسها حتى ينتهي المقدار ويكون السكر هو الطبقة الأخيرة.
- تُغطى ببلاستيك بإحكام وتترك في الثلاجة لمدة يوم.
- تُوضع الفراولة والعصير الناتج عنها وكذلك عصير الليمون على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان وتخفض الحرارة وتترك لمدة 5 دقائق، ثم ترفع الفراولة وتحفظ جانباً ويترك الشراب على النار لحوالي 30 دقيقة حتى يصبح كثيفاً.
- تُعاد الفراولة إلى الشراب مرة أخرى وتترك حتى تبدأ بالغليان لمدة 10 دقائق ثم تبعد عن النار.
- تترك جانباً حتى تبرد قليلاً ثم تعبأ في برطمانات معقمة وتُغطى بإحكام وتحفظ بالثلاجة.

— لاختبار النضج التام للمربي يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من المربي ثم توضع في طبق بارد ويتم وضعها في الثلاجة لبضع دقائق فإذا تماسكت وأصبحت شبه صلبة لها قشرة على سطحها فتعتبر جاهزة، وإذا بقيت سائلة فيجب إعادتها للنار مرة أخرى لتكتمل النضج.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

رمان في الشربات (القطر)

المقادير

2	كوب حب الرمان
1/4	كوب ماء
1	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُوضع حب الرمان والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط بالغليان.
- يضاف السكر وعصير الليمون ويقلب الخليط إلى أن يذوب السكر.
- إذا رُغب باستخدام الرمان مثل المربي فيترك على النار حتى يصبح غليظ القوام.
- أما إذا أردنا تحضير صلصة الرمان فيمكن إضافة قليل من الماء أو نوع من أنواع العصير حتى يكون الخليط مائلاً للسيولة.

مربي المانجو (مانجة)

المقادير	الطريقة
1 1/2 كيلو مانجو	■ تُغسل المانجو وتُقشر ويُزَع بذرها.
1/2 كوب ماء	■ يُضاف عصير البرتقال والماء فوق قطع المانجو وتترك على نار متوسطة لحوالي 15 دقيقة أو إلى أن تنضج.
1/2 كوب عصير ليمون وبشر ليمون	■ تُهرس المانجو أو تُخفق في خلاط أو تُصفى بمصفاة.
1/2 كوب عصير برتقال	■ تُعاد إلى النار ثانية ثم يُضاف السكر وبشر وعصير الليمون وتُقلب حتى يذوب السكر تماماً وعندما تبدأ بالغليان تُخفض الحرارة وتترك لمدة 30 دقيقة وتُقلب بين كل حين وآخر حتى يغلظ قوامها.
2 كوب سكر دافئ	■ تُختبر للتأكد من نضجها وتُعبأ في برطمانات مغلقة بإحكام وتحفظ بالثلاجة لحين استعمالها.
1/2 ملعقة صغيرة حبهان (مال)	

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

مربي الجزر

المقادير	الطريقة
1 كيلو جزر	■ يُقشر الجزر ويُغسل ويُبشر أو يقطع إلى مكعبات صغيرة جداً.
3 1/2 كوب ماء	■ يُوضع الجزر والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
3 1/2 كوب سكر	■ يترك الجزر لمدة 5 دقائق ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج.
1 ملعقة صغيرة بشر ليمون	■ يُضاف السكر وبشر الليمون وعصير الليمون والجنزبيل.
1 ملعقة كبيرة عصير ليمون	■ تُقلب المحتويات جيداً حتى يذوب السكر وتندمج كل المكونات.
1 ملعقة كبيرة جنزبيل طازج	■ تُرفع الحرارة مرة أخرى إلى متوسطة ويترك الخليط ليغلي لمدة 15 دقيقة أخرى (يزال الريم (الزبد) من على السطح كلما ظهر).
مفروم أو مبشور	■ تُعبأ المربي في برطمانات معقمة وتحفظ في الثلاجة.

- للحصول على مربى ناعمة يمكن طحن الجزر أو ضربه في الخلاط عندما يبدأ في الغليان وقبل أن يُضاف إليه السكر وتنبع الخطوات الباقية نفسها.



كرات الشمّام في الشربات

...تعتبر هذه الطريقة من الطرق الشيقة لتقديم الفاكهة، ويمكن استعمال النحت مع كثير من الفواكه والخضراوات.

الطريقة

المقادير

■ يقطع الشمّام إلى نصفين ثم يُنزع البذر من داخله.

1 شَمّام أخضر

■ يُشكل على هيئة كرات صغيرة بالسكين الخاصة.

1/2 كوب سكر

1/4 كوب ماء

■ يوضع السكر والماء في وعاء على نار متوسطة ويضاف الحبهان (هال)

2 فص حبهان (هال)

1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

■ وعندما يبدأ بالغليان تُخفف النار ويُترك لمدة عشر دقائق بعد إضافة عصير الليمون.

نعناع طازج للتزيين

■ يُترك القطر حتى يبرد ثم تُضاف إليه كرات الشمّام وتترك لتتبيل لمدة ساعتين في الثلاجة.

■ عند التقديم تُشكل الكرات في طبق على هيئة عنقود عنب ويستعمل النعناع للتزيين.



فاكهة
وحلويات

— في الصورة شمام منحوت ومملؤ بالعنب والفراولة ومرشوش بقليل من بودرة الكاكاو.



فراولة (فريز) متبلة

المقادير

1/2	كيلو فراولة (فريز) طازجة
2	ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
1/2	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة ماء ورد
1	برتقالة صغيرة

الطريقة

- تنظف الفراولة وتقطع إلى أنصاف.
- توضع الفراولة في وعاء وتخلط مع السكر.
- يضاف النعناع والريحان وماء الورد وتقلب المواد.
- يغسل البرتقال ويقطع إلى قطع صغيرة مع القشر ويخلط مع باقي المحتويات.
- تقدم الفراولة في أكواب مع قليل من الشراب والنعناع والريحان.
- لأفضل مذاق تترك الفراولة متبلة لمدة ساعتين على الأقل في الثلاجة قبل التقديم.

مربى الورد

المقادير

1/2	كيلو ورق ورد
2	كوب ماء
2	كوب سكر
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة ماء ورد

الطريقة

- يوضع السكر والماء على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط بالغليان. يضاف عصير الليمون.
- يضاف ورق الورد ويقلب ويترك بعد أن تخفف النار إلى هادئة لمدة ساعة واحدة.
- يضاف ماء الورد ويترك الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يمكن اختبار المربى بأخذ ملعقة صغيرة منها ووضعها في صحن ويوضع في الثلاجة. فإذا تكونت قشرة رقيقة على السطح وبدأت المربى بالتماسك فقد وصلت إلى الدرجة المطلوبة وإن لم تكن كذلك، فتترك لتغلي من 5 إلى 10 دقائق أخرى.
- تترك المربى حتى تبرد قليلاً ويُنزع أي ريم (زبد) يوجد على السطح وتُعبأ في برطمانات معقمة.

يمكن استخدام ورق ورد طازج أو مجفف. وعند استخدام الطازج يفرد الورق على سطح نظيف ويرش بقليل من عصير الليمون للمحافظة على لونه.



جرائنتا البطيخ (جيلي)

.. يمكن تنفيذ نفس الخطوات في حالة استخدام الشمام أو قرع العسل أو الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء.

الطريقة

- عند تقشير البطيخ يحافظ على قطع من القشر جانباً.
- تُضرب قطع البطيخ في خلاط كهربائي بعد التأكد من التخلص من البذر (اللب).
- يُقلب السكر في البطيخ حتى يذوب.
- يُوضع سائل البطيخ على نار متوسطة.
- يضاف شربات الفراولة ويقلب جيداً.
- يضاف الجيلي عندما يبدأ الخليط بالغليان، وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة دقيقتين ثم يترك جانباً حتى يبرد.
- توضع قطع من ورق البلاستيك في قالب مثلث الشكل (يمكن استخدام أي قالب آخر).
- تُضاف قطع الشكولاته إلى الخليط البارد لتكوين مثل البذر.
- يصب الخليط في القالب ويوضع في الفريزر حتى يتجمد لمدة ثلاث ساعات على الأقل.
- تقطع قطعة من البطيخ المجمد توضع فوق قطعة من قشر البطيخ عند التقديم.

المقادير

- 3 كوب بطيخ مقشر ومفروغ البذر
- 2 ملعقة كبيرة جيلي بنكهة الفراولة
- 3 ملعقة كبيرة شربات الفراولة
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 3 ملعقة كبيرة قطع شكولاته صغيرة



آيس كريم الخوخ

يُمكن عمل آيس كريم المشمش بالطريقة نفسها

المقادير

- 5 خوخ كبير
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2 كوب زبادي
- 1/2 كوب كريم لباني
- 1/3 كوب سكر
- حبّات من الخوخ

الطريقة

- يهرس الخوخ جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُضاف عصير الليمون إلى الخوخ المهروس.
- تُوضع الكريمة على نار متوسطة حتى الغليان، ثم تُترك جانباً حتى تبرد.

- يذاب السكر في الكريمة.

- يُضاف الزبادي إلى الخوخ المهروس ويخلط جيداً.

- يُضاف خليط الكريمة إلى خليط الخوخ وتوضع المواد في آلة الآيس كريم (الجيلاتي).

- تتبع التعليمات الخاصة بالماكينة وعادة ما تكون السرعة بطيئة ولمدة 20 دقيقة.

- يُقطع الخوخ إلى نصفين وينزع البذر وتفرغ قلب الخوخ بالملعقة قليلاً.

- تملأ أنصاف الخوخ بالآيس كريم وتحفظ بالفريزر وتقدم مجمدة.



كمثري (أجاص) بالزعفران

المقادير

4	(كمثري) أجاص صغيرة
2	كوب ماء
1	كوب سكر
2	فص خبثان (هال)
1	ملعقة صغيرة ماء زهر
	قليل من الزعفران
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- تقشر الكمثري وينزع البذر الداخلي عن طريق سكين رفيعة أو ملعقة صغيرة حتى يتمكن الشراب من أن يتسرب إلى داخلها.
- يُوضع الماء والسكر في وعاء على نار متوسطة ويقلب الخليط.
- يُضاف الهال والزعفران وماء الزهر وعصير الليمون.
- عندما يسخن الشراب قليلاً تُضاف الكمثري (الأجاص) وتترك على نار هادئة على أن يغطيها الشراب تماماً، وتغطي بقطعة من ورق الزبدة حتى لا يتغير لونها.
- عندما تنضج قليلاً تبعد عن النار وتترك لتبرد في الشراب في الثلاجة لحين استخدامها.
- قبل استخدام الكمثري تُرفع من الشراب وتترك في المصفاة حتى تتخلص من الشراب الزائد.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

يمكن تقديمها مع بسكويت أو كيك.

مشروبات



drinks

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



- 304 عصير أربع فواكه
305 مشروب الزبادي
306 ليمونادة
307 عصير الليمون مع النعناع
308 عصير التفاح بالصبوفا
308 عصير الجزر
309 عصير بنجر (شمندر)
310 عصير الطماطم
311 شراب المانجو
312 مشروب القرفة
313 عصير الشهد مع الخبثان
314 شراب الجنزبيل (زنجبيل)
315 عصير البرتقال
316 قهوة في البرتقالة
317 شراب التمر القندي
318 شاي بالنعناع
319 شراب الكركديه
320 البرقوق في الشرابات (القطر)
320 عصير البرقوق
321 شراب الفراولة
322 شراب الخوز
323 خشاف اليااميش (فاكهة مجففة)

عصير أربع فواكه

المقادير

- 4 موز مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
- 2 كوب عصير البرتقال مثلج
- 1/2 كوب أناناس مقشر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 كوب ماء بارد
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 1/2 كوب شربات (قطر)
- حلقات ليمون وفراولة للتزيين

الطريقة

- تخفق قطع الموز مع 1/4 كوب من عصير البرتقال في خلاط كهربائي ثم تحفظ جانباً.
- تخفق قطع الأناناس مع 1/4 كوب من عصير البرتقال في نفس الخلاط.
- يُضاف خليط الأناناس لخليط الموز.

- يخلط الماء وعصير البرتقال والليمون والشربات مع مزيج الأناناس والموز جيداً ويحفظ بالثلاجة.

- يمكن تحضير هذا الخليط حوالي 6 ساعات قبل تقديمه ويقلب جيداً قبل التقديم ويمكن تزيينه بحلقات من الفواكة المنعقة.



مشروب الزبادي

... يُقدم على المائدة الإيرانية.

المقادير

- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة صغيرة نعناع طازج
- مفروم
- قليل من النعناع الجاف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- مطحون
- 1 1/2 كوب صودا بدون نكهة أو
- مياه غازية (مثلجة)
- 1 كوب ثلج
- نعناع طازج للتزيين

الطريقة

- يُخلط الزبادي مع النعناع الطازج والجاف ويخلط معه الملح والفلفل.
- تُقلب المحتويات جيداً.
- تُسكب الصودا إلى خليط الزبادي ويقلب الخليط حتى يتجانس.
- يضاف الثلج ويقدم بارداً.
- يُزين مشروب الزبادي بالنعناع الطازج.

- يمكن خلط جميع المحتويات وتحفظ بالثلاجة وتضاف الصودا والثلج عند التقديم.





الطريقة

■ يُغسل الليمون جيداً ويُقطع إلى أنصاف ويُعصر ويُصفى.

■ يضاف السكر إلى الماء ويذاب جيداً.

■ يُخلط عصير الليمون بالماء والسكر ويُقلب.

■ عند التقديم تُضاف حلقات الليمون والثلج وتزين الليمونادة بالنعناع الطازج.

المقادير

8 حبة ليمون أو

1/2 كوب عصير ليمون طازج

4 كوب ماء مثلج

1 كوب سكر

1 1/2 كوب ثلج

1 حزمة نعناع طازج

1 ليمون حلقات للتزيين

-يفضل إذابة السكر في الماء قبل إضافة عصير الليمون لسهولة وسرعة الذوبان-



عصير الليمون مع النعناع

... هذا العصير ذو رائحة وطعم يعثان على الانتعاش وخاصة في فصل الصيف، ويمكن أن تعدل هذه الوصفة حسب الذوق.

الطريقة

- يغسل الليمون ويقشر بحيث نتخلص من الجزء الأبيض ما بين الليمون والقشرة الخارجية لأنها مرّة المذاق.
- يُقطع الليمون ونتخلص من البذر.
- تُخفق قطع الليمون في الخلاط ويضاف إليها الثلج حتى تصبح سائلة.
- يُقطع ورق النعناع ثم يُضاف إلى خليط الليمون ويُضرب بالخلط ليُقرّم جيداً.
- يذاب السكر في الماء جيداً.
- يُضاف مزيج الماء والسكر إلى خليط الليمون والنعناع ويُخفق باستمرار ليتجانس الخليط.
- يصفى العصير حتى نحصل على سائل بدون شوائب.
- يُقلب العصير جيداً قبل التقديم حتى لا يصير السائل الأخف أعلى والأثقل في الأسفل.

المقادير

6	ليمون
4	كوب ماء مثلج
1 1/2	كوب ثلج
1	كوب سكر
1	حزمة نعناع طازج

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

توجد له صورة مع الدجاج والكسكسي في باب الأطباق الرئيسية (قسم الطيور) صفحة 172

عصير التفاح بالصودا

المقادير

8	تفاح
2	كوب صودا بدون نكهة
2	عصير ليمون

الطريقة

- تُقشر تفاحات وتُقطع إلى قطع صغيرة جداً ويُضاف إليها عصير الليمون للحفاظ على لونها، وتُحفظ جانباً.
- يُقطع التفاح ويوضع في ماكينة صنع العصير (Juice Maker).
- تُضاف الصودا وعصير الليمون وتُزين بقطع التفاح عند التقديم.

عصير الجزر

المقادير

1/2	كيلو جزر مقشر
2	كوب ثلج

الطريقة

- يُعصر الجزر في الماكينة الخاصة بالعصير ويُضاف إليه الثلج ويُقدم بارداً.

- إن طريقة عمل عصير الجزر تشبه طريقة عمل الكثير من عصير الفاكهة والخضراوات، وإني لأحبذ أهمية استخدام الموجود لدينا من الخضار والفاكهة بدلاً من شراء العصائر الصناعية والمشروبات الغازية.



عصير بنجر (شمندر)

... عصير البنجر فيه نسبة عالية من السكر ومذاقه مركز، لذا يمكن تخفيفه بإضافة الماء أو الثلج إليه.

الطريقة

■ يقطع البنجر (الشمندر) إلى قطع صغيرة.

■ يُعصر البنجر باستخدام آلة العصير.

■ يصفى العصير بمصفاة لإزالة الشوائب.

■ يُقدم العصير بعد إضافة الثلج إليه.

المقادير

1/2 كيلو بنجر مقشر

2 كوب ثلج

- يمكن أن يستخدم عصير البنجر كمكسب أو لإعطاء لون جذاب إلى الطعام.

- يمكن عمل مأكولات مختلفة من العصير بإضافة بعضها إلى بعض.

- تستخدم أوراقه في الطهي مثل أوراق السلق أو الخردل.





الطريقة

المقادير

- تقطع الطماطم ويضاف إليها الخل والسكر والليمون والماء المثلج.
- تُضرب جميع المحتويات في الخلاط إلى أن تصبح سائلة تماماً.
- يُصفى العصير لنتخلص من البذر والقشر.
- يتبل بقليل من الملح والفلفل.
- يُفضل عمل هذا العصير قبل استخدامه بوقت كاف ليتجانس الخليط جيداً، ويفضل تحضيره قبل تقديمه بيوم.

- 8 حبات طماطم متوسطة (1 كيلو)
- 2 ملعقة صغيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 1/2 كوب ماء مثلج
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- 4 طماطم صغيرة للتزيين

- عند التقديم يزين بقليل من الريحان المفروم أو النعناع وحلقات الطماطم الصغيرة



شراب المانجو

المقادير

3	مانجو حجم كبير
(1 كيلو)	
1	كوب عصير ليمون
2	كوب ماء
1	كوب سكر

الطريقة

■ نتأكد من أن المانجو طرية وناضجة ونقوم بتقشيرها ونتخلص من القشر وكذلك البذر.

■ يُوضع المانجو في خلاط كهربائي ثم يضاف عصير الليمون والماء والسكر ويُخلط الجميع جيداً.

■ يُغطى الخليط ويترك في الثلاجة ليبرد قبل التقديم ويمكن تزيينه بحلقات من الليمون.





الطريقة

- يُذاب السكر في الماء ثم تُضاف القرفة والقرنفل وجوزة الطيب المطحون.
- تُوضع على نار متوسطة إلى حين البدء بالغليان. تُخفف الحرارة وتُترك لمدة خمس دقائق.
- تُصفى وتقدم دافئة أو باردة وتزين بعيدان القرفة.
- يمكن استبدال الماء بعصير التفاح وفي هذه الحالة يُفضل أن يسخن.

المقادير

- 6 كوب ماء
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- قرفة صحيحة للتزيين

عصير الشهد مع الحبهان (الهال)

المقادير

- 1 شهد (شمام) حجم متوسط (3 كوب مكعبات)
- 3 كوب ماء
- 1 1/2 كوب سكر
- 5 حبات حبهان (هال)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

■ يُقشر الشهد و يُتخلص من البذر ويُقطع إلى قطع صغيرة.

■ يُوضع السكر والماء والحبهان (الهال) على نار متوسطة.

■ عند البدء بالغليان يضاف الليمون ويُترك لمدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

■ يُخفق الشهد في خلاط ويُضاف قليل من الشراب (القطر) حتى يصبح سائلاً.

■ يُقلب باقي الشراب جيداً حتى يندمج ويُقدم مثلجاً.



شراب الجنزبيل (زنجبيل)



الطريقة

المقادير

- | | |
|--|---------------------------------|
| ■ يَقطَّر الجنزبيل ثم يَقطع لَحَاقَات صَغِيرَة. | 4 قطع متوسطة من الجنزبيل الطازج |
| ■ يُضَاف المَاء ويُوضَع على نَار متوسطة الحرارة حتى يَبْدَأ بِالغَلْيَان. | 6 كوب ماء |
| ■ يُضَاف السُكَّر والعسل وعصير الليمون. | 1/2 كوب عسل نحل |
| ■ يُخَلَط جَيِّدًا حتى يذوب السُكَّر تَمَامًا. | 1/2 كوب سكر |
| ■ يَغطى الخَلِيط ويُتْرَك جَانِبًا بَعِيدًا عَنِ النَّارِ حتى يَتَشَرَّب المَاء نَكْهَ الجنزبيل لحوالي 45 دقيقة. | 1 كوب عصير ليمون |
| ■ يُصْفَى المشروب ويُتَخَلَص من قِطْع الجنزبيل. | 1/2 كوب صنوبر |
| ■ يُقدَّم دافئًا ويُزِين بِقَلِيلٍ مِنَ الصَّنَوْبَر المَحْمَصِ و يمكن تَقْدِيمه مَتَلَجًا. | |

- يمكن استخدام الجنزبيل الجاف المطحون مع مراعاة تغير الكمية حسب نوعية الجنزبيل.
- عند قياس مقدار العسل يدهن الكوب بالإصبع بقليل جداً من الزيت وهذا يساعد على عدم التصاق العسل بالإناء.



المقادير

10 برتقال

1 1/2 كوب ثلج مجروش

الطريقة

■ يُقطع البرتقال إلى أنصاف ويُعصر ويُضاف إليه الثلج.

■ يُقدم بارداً بإضافة الثلج، كما يمكن عمل العصير ووضعه بالثلاجة وهذا أفضل من إضافة الثلج إليه.



— يوجد أنواع كثيرة من البرتقال فإذا كان المستخدم منها النوع المملح فيمكن إضافة سكر وكذلك يمكن خلط نوعين معاً مثل المالح والسكري لتعادل المذاق. وقد وجدت أن عصير اليوسفي ذات مذاق شيق ولذيذ ويمكن إضافته إلى الجريب فروت لعمل عصير آخر من الموالح.



قهوة في البرتقالة

كانت مدينة موكا (مخا) باليمن أول ميناء لتصدير البن.

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة بن مطحون
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 كوب ماء
- 1 برتقال

الطريقة

- تقطع البرتقالة من أعلى ثم تفرغ من اللب على أن يحافظ على القشرة الخارجية ليصبح شكلها شكل الكوب.
- يوضع الماء على نار هادئة ثم يُقلب فيه السكر والبن.
- تُترك على النار حتى تبدأ في الغليان.
- توضع قشرة البرتقالة على نار هادئة جداً لتسخن.
- تُصب القهوة في قشر البرتقالة المعد قبل صبها في الفنجان.



هذه الطريقة لعمل القهوة تقدم في تونس وتعطي القهوة نكهة البرتقال وهي لذيذة جداً فلا يقلب مذاق البرتقال على القهوة ولكن يعطيها نكهة فقط.



المقادير

10	حبات تمر هندي أو
	(1/2 كوب مجفف)
4	كوب ماء
2/3	كوب سكر
2	كوب ثلج

الطريقة

■ عند استخدام التمر الهندي الطازج يُقشر وتُزال الخيوط الجانبية.

■ تُغلى 4 أكواب ماء ثم تُضاف حبات التمر الهندي المجفف وتترك بعد تخفيف النار لمدة خمس دقائق.

■ يُضاف السكر ويُقلب جيداً ويترك الخليط على الأقل لمدة ساعتين ويمكن أن يترك لمدة يوم بالثلاجة عند هذه المرحلة.

■ يُصفى الخليط بمصفاة للتخلص من البذر ثم تُضيف كوبين من الماء المتبقي وكذلك الثلج عند التقديم.

■ عند استعمال المعجون الجاهز عوضاً عن الطازج تتبع نفس الخطوات.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM



الطريقة

المقادير

■ يُضاف الشاي الأخضر إلى الماء ويُوضع على نار متوسطة.

4 كوب ماء

2 ملعقة كبيرة شاي أخضر

6 عيدان نعناع طازج

4 ملعقة كبيرة سكر

■ عندما يبدأ الشاي بالغليان يُضاف إليه النعناع ويترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة.

■ يُضاف السكر ويذاب جيداً.

■ يُصفى الشاي ويُقدم ساخناً.

- يمكن عمل النعناع بمفرده أي بدون شاي ويقدم دافئاً ولكن تزداد الكمية المستخدمة من النعناع الأخضر، كما يمكن استخدام الشاي الغامق ولكن طعمه سيغلب على طعم وبنّاق النعناع.



المقادير

- 4 كوب ماء
- 1 كوب أوراق الكركديه
- 1/2 كوب سكر
- 2 كوب ثلج (إذا كان المطلوب شراباً بارداً)

الطريقة

- يُوضع كوب من الماء مع أوراق الكركديه ويُترك على النار حتى يغلي ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار متوسطة لمدة خمس دقائق.
- يُرفع الخليط عن النار ويُترك لمدة نصف ساعة على الأقل حتى يتشبع الماء بورق ورد الكركديه.
- يُصفى الكركديه ويُذاب السكر في الكمية المتبقية من الماء ثم يُضاف إليه الكركديه المُركّز ويُذاب جيداً.
- يُضاف الثلج إلى المشروب قبل التقديم.

- إذا كان المطلوب شراباً ساخناً يضاف 2 كوب من الماء عوضاً عن كوبين من الثلج.



— عندما يُذاب الخليط المُركّز في الماء والسكر يُعاد تسخينه أو يحفظ بالثلاجة وتُسخن الكمية المراد تقديمها فقط.

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

البرقوق في الشربات (القطر)



المقادير

- 8 برقوق طازج
- 2 كوب شربات (قطر)
- (راجع الشربات في قسم الحلويات)
- 5 نجمة اليانسون أو (1 ملعقة كبيرة يانسون صحيح + 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون)

الطريقة

- يُسخن الشربات (القطر) ويضاف إليه نجوم اليانسون (نوع من التوابل ذات مذاق لذيذ ورائحة طيبة) ويترك حتى يبدأ بالغليان ثم يُرفع عن النار.
- يُقطع البرقوق إلى أنصاف أو أرباع ويُنزع منه البذر ثم يوضع في الشربات (القطر) الساخن.
- يُترك البرقوق ربع ساعة حتى يمتص النكهة من الشربات (القطر) ويُقدم في كأس ومعه قليل من الشربات (القطر).

عصير البرقوق

...إذا كانت الرغبة في تقديمه دافئاً، يستبدل الثلج بقليل من الماء.

الطريقة

- يُخفق البرقوق مع الثلج المجروش في خلاط كهربائي حتى يصبح سائلاً.
- يُضاف الشربات (القطر).
- يُصفى الخليط ويُقدم بارداً.

المقادير

- 4 برقوق محفوظ بالشربات (القطر)
- 1/2 كوب شربات (قطر)
- 1 1/2 كوب ثلج مجروش



شراب الفراولة

المقادير

كوب فراولة	2
كوب زبادي	1/2
كوب ثلج مجروش	1/2
كوب سكر	1/2

الطريقة

- توضع حبات الفراولة بعد تنظيفها في خلاط كهربائي.
- يُضاف السكر والزبادي والثلج المجروش.
- تُخفق المحتويات جيداً إلى أن تصبح سائلة.
- يُقدم الشراب بارداً ويمكن أن يُزين بالفراولة الصحيحة.



ALAAPINK.MULTIPLY.COM

المقادير

- 1 1/2 كوب ثلج مجروش
- 1/2 كوب سكر
- 1 كوب زبادي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 موز حجم متوسط

الطريقة

- يُوضع الثلج والسكر في خلاط ويخفقان على سرعة عالية حتى يتجانسا.
- يُضاف عصير الليمون والزبادي ويخلطان جيداً.
- يُضاف الموز ونتأكد من خفق كل المحتويات جيداً.



-يراعى ألا يفشر الموز قبل الاستخدام بفترة طويلة حتى لا يتأكسد ويتغير لونه. لذلك يجب ألا يحضر هذا المشروب قبل مدة طويلة من تقديمه.



خشاف الياميش (فاكهة مجففة)

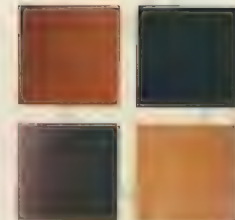
...هذا الطبق يقدم عادة عند الإفطار في شهر رمضان، ويمكن تقديمه دافئاً في فصل الشتاء.

الطريقة

- تَخلط الفاكهة والماء وتوضع على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- يُرفع الخليط عن النار ويُترك حتى يبرد.
- يُضاف ماء الورد ويُحرك جيداً مع الخليط.
- يُترك الخليط في الثلاجة لبضع ساعات قليل أن يقدم.
- عند التقديم يزين بقليل من الصنوبر المحمص ويُرش بجوز الهند المبشور.

المقادير

- 2 كوب من الفاكهة المجففة (تمر، فراصيا، مشمش، تين، زبيب)
- 5 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر
- 1 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور



- يستحسن عدم خلط المحتويات كلها إذا تم نقعها لفترة طويلة، ويتم نقع كل منها بمفرده وتخلط قبل التقديم.
- السعرات الحرارية للفاكهة المجففة عالية خاصة إذا علمنا أن 50% من الماء قد تم تبخره في عملية تجفيف الفاكهة. عند استعمال الفاكهة المجففة في الطهي يجب أن نتوقع في ماء أو سائل قبل تقديمها ولا تظهي أبداً بدون سائل.

المكاييل والمعايير ونسب تحويل الوحدات



الأوزان

أونز	أوقية	جرام
1/4	أوقية	7 جرام
1/2	أوقية	14 جرام
1	أوقية	28 جرام
4	أوقية	113 جرام
8	أوقية (1/2 رطل)	226 جرام
16	أوقية (1 رطل)	454 جرام
32	أوقية (2 رطل)	907 جرام
40	أوقية (2 1/4 رطل)	1 كيلوجرام

مكاييل (للسائل)

3	ملعقة صغيرة	1	ملعقة كبيرة
4	ملعقة كبيرة	1/4	كوب
5 1/3	ملعقة كبيرة	1/3	كوب
8	ملعقة كبيرة	1/2	كوب
12	ملعقة كبيرة	3/4	كوب
16	ملعقة كبيرة	1	كوب

درجات الحرارة




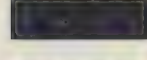




فهرنهايت	منوية
32 درجة	0 درجة
212 درجة	100 درجة
250 درجة	120 درجة
325 درجة	165 درجة
350 درجة	175 درجة
375 درجة	190 درجة
400 درجة	205 درجة
425 درجة	220 درجة
450 درجة	230 درجة
475 درجة	245 درجة
500 درجة	260 درجة

فرن ساخن جداً

البقول والحبوب






الأطباق الصغيرة (من اليمين):

-  ردة
-  بليلة
-  لوبيا بعين سوداء
-  لوبيا (فاصوليا) سوداء
-  عدس أصفر (أحمر)
-  قمح
-  فول
-  فريك




الطبق البرتقالي:

-  برغل
-  فول مدشوش

الطبق الأصفر:

-  فاصوليا حمراء
-  شوفان
-  فاصوليا بيضاء

الطبق الأزرق:

-  حمص
-  عدس بجبة (بني)
-  حمص أصفر بدون قشر



أدوات غرف وتقطيع



سكاكين وشوكة غرف



مغرفة آيس كريم



أدوات غرف



مخرطة مزبوجة



مقص ومقشرة



مسن، سكين، شوكة غرف



سكاكين للتزيين

أواني وأوعية



إناء طهي مطلي



أواني طهي فخارية



أواني طهي معدنية



قوالب مختلفة



قالب كيك



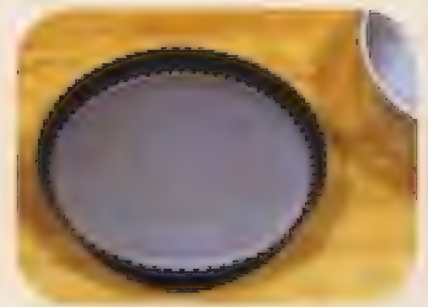
أنية طهي بالضغط



صينية الكيك وشبك ثيريد



قالب فطير مستطيل



قالب فطير دائري

معايير ومكاييل



ثيرموميتر للمعام، ثيرموميتر للحلوي



مكيال للسوائل



ميزان



أكواب للمعايرة



ملاعق للمعايرة



ساعة



ثيرموميتر رقمي

أدوات عجن وتزيين



قالب البسكويت ومنقاش الكعك



فرشاة



قالب المعمول



مقل



نشابة



قطاعات البسكويت



أدوات تزيين



ماكينة بيتي فور



أقماع لكيس الحلواني

أدوات مساعدة



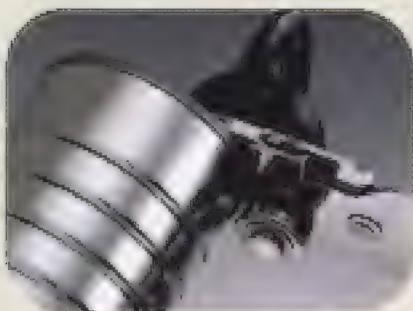
مقل اللحم



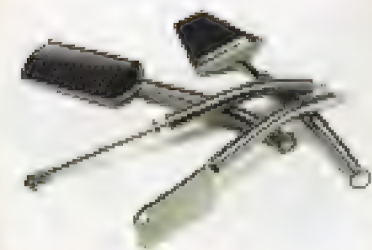
هاون



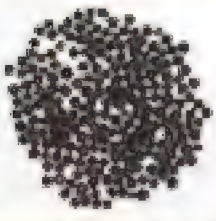
مطحنة فلفل



فتاحة علب



قطاعات الجبن



فلفل أسود



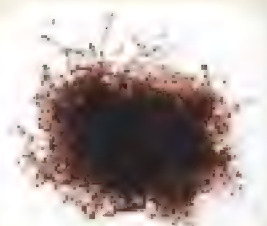
زعتر الجبل (روزماري)



كركم مصحح



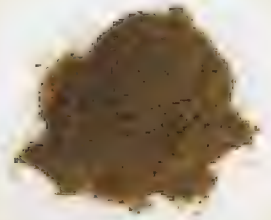
كركم مطحون



زعفران



كركم مصحح



كركم مطحون



بهارات مطحونة



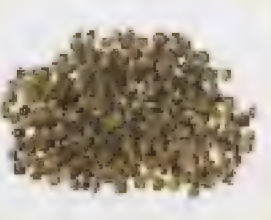
كمون مصحح



فانيلا صحيفة



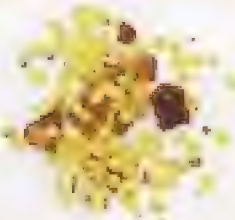
باهرिका



كزبرة جافة



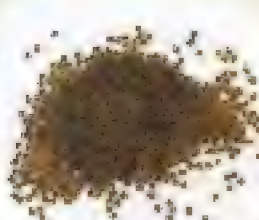
فلفل أحمر مجفف حار



شطّة



فلفل أحمر صغير حار



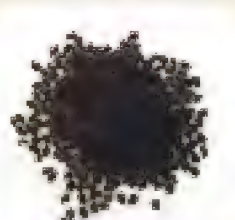
خردل مصحح



حلبة صحيفة جافة



جنزبيل (زنجبيل) مطحون



مطح



جنزبيل (زنجبيل) جاف



حبهان (فال) مطحون



حبهان (فال) حب



حبهان (فال) صحیح



حبة البركة / الحبة السوداء



مستكة



قرفة خشب كبيرة



ورق غار



قرفة مطحونة



جوزة الطيب



حبهان (مال) بني



ليمون عماني صحيح (لومي)



ليمون عماني مطحون



قرفة عيدان



قرفة مكسرة



قرفة خشب صغيرة



مسحوق بودرة الكاري



ريحان جاف



سماق



قرنفل مطحون



قرنفل صحيح (سمار)



لوز مصحح



زعتر جاف



شيت جاف



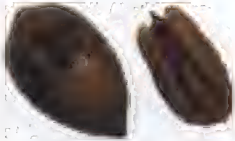
أوريغانو جاف



بهار مخلوط



عين الجمل (جوز)



بيكان (جوز مكسيكي)



فستق



بندق

الخضار والأعشاب

www.360.com
360.com



بشتر



بطاطس



بطاطس حمراء صغيرة



بطاطس بيضاء صغيرة



بطاطا حلوة



فلفل أخضر حار



فلفل أخضر



فلفل رومي



خرشوف (أرض شوكة)



كرفس



فاصوليا خضراء



بصل أبيض صغير



بصل



فلفل أحمر



فلفل أصفر



نعناع



شبت



كزبرة خضراء



بقدرنس إفرنجي



بقدرنس



جنزبيل (زنجبيل) طازج



زعترا الجبل (روز ماري)



زعترا طازج



ريحان



مرمية

فهرس المترادفات

Chestnuts	كستنا	أبو قروة
Asparagus	هليون	أسبارجوس
Herbs	أعشاب	أعشاب عطرية
Anchovies	أنشوا	أنشوجة
Oregano	زعتر بري	أوريغانو
Eggplant	دنجال	بادنجان
Okra	بامية	بامية
Broccoli	قرنبيط أخضر	بروكلي
Dried beef	لحم مجفف (مقدد)	بسطمة
Green peas	بازيلا - جليانة	بسة
Scallion (Green onion)	بصل أخضر	بصل أخضر
Sweet potato	بطاطا حلوة	بطاطا
Potato	بطاطا	بطاطس
Parsley	معدونس	بقدونس
Bread crumbs	فتات خبز	بقسماط
Mussels	صدفيات	بلح البحر
Barley	قمح	بليلة
Beets	شمندر	بنجر
Hazelnuts	بندق	بندق
Spices	توابل	بهارات
Dates	بلح (ناضج)	تمر
Tuna	طون	تونة
Garlic	ثوم	ثوم
Feta cheese	جبين أبيض جامد/بلغاري	جبين أبيض
Parmesan cheese	جبين بارمزان	جبين رومي
Mozzarella cheese	جبين موزاريلا	جبين موزاريلا
Watercress	جرجير	جرجير
Carrot	جزر	جزر
Phillo dough/Phyllo	كلاج - رقائق	جلاش
Shrimp	ربيان - قريدس	جمبري
Ginger	زنجبيل	جنزبيل
Coconut	جوز هند	جوز الهند
Nutmeg	جوزة الطيب	جوزة الطيب
Black Seeds	الحبة السوداء	حبة البركة
Cardamom	هيل - حب الهال	حبهان
Milk	لبن حليب	حليب
Chickpeas	حمص (بليلة)	حمص
Bread	عيش	خبز
Mustard	مسترد	خردل
Artichoke	أرض شوكة	خرشوف
Lettuce	خس	خس
Vinegar	خل	خل
Yeast	خميرة	خميرة
Peach	دراق	خوخ
Cucumber	خيار	خيار
Flour	طحين	دقيق

Semolina flour
Wheat flour
Corn
Mache
Pomegranates
Herring
Basil
Yogurt
Butter
Raisins
Thyme
Saffron
Olive oil
Vegetable oil
Olives
Spinach
Brown sugar
Swiss chard
Sumac
Sesame
Fish
Clarified butter
Chicory
Dill
Sugar Syrup
Chili
Angel hair pasta
Fennel
Sauce
Pine nuts
Tahini
Tomato
Dough
Lentils red
Lentils brown
Molasses
Honey
Mushrooms
Walnuts
Navy beans
String beans
Vanilla
Radish
Strawberry
Pistachios
Pie

دقيق السميد
دقيق القمح
ذرة
رجلة
رمان
سمك مدخن
ريحان (حبق)
لبن زبادي
زبد
كشمش
صعتر
العقدة الصفراء
زيت زيتون
زيت خضار
زيتون
سبانخ
مولاس
سلق
سماق
جلجلان
حوت
مسلى
هندباء، سريس
شنب
قطر
فلفل حريف
مكرونة رفيعة
شمار - بسباس - شومر
صلصة
صنوبر
طحينة
بندورة
عجين
عدس أحمر
عدس بني
دبس
عسل
قطر
جوز
فاصوليا بيضاء
لوبيا
فانيلا
فجل
فريز
فسدق - فستق حليبي
باي

دقيق سميد
دقيق قمح
ذرة
رجلة
رمان
رنجة
ريحان
زبادي
زبد
ربيب
زعتر
زعفران
زيت زيتون
زيت نباتي
زيتون
سبانخ
سكر بني
سلق
سماق
سمسم
سمك
سمن
شاكوريا
شبت
شربات
شطة
شعرية
شمر
صلصة
صنوبر
طحينة
طماطم
عجين
عدس أصفر
عدس بيجية
عسل أسود
عسل نحل
عش الغراب
عين جمل
فاصوليا بيضاء
فاصوليا خضراء
فانيلا
فجل
فراولة
فستق
قطيرة

Tart	فطيرة حلوة-تارت	فطيرة حلوى
Red pepper	فلفل حار	فلفل أحمر
Paprika	بابريكا - فلفل حلو	فلفل أحمر حلو
Green pepper	فلفل أخضر-فليفلة	فلفل أخضر
Black pepper	فلفل أسود	فلفل أسود
Cayenne	فلفل حار مطحون	فلفل حار مطحون
Favabeans	فول	فول
Peanuts	سوداني	فول سوداني
Prune	برقوق جاف	قراصيا
Pumpkin	يقطين	قرع
Cinnamon	دارسين	قرقة
Cauliflower	زهرة	قرنبيط
Cloves	مسمار	قرنفل
Wheat	حب	قمح
Clams	صدف البحر	قواقع
Crabs	سلطعون	كابوريا
Curry powder	مسحوق بودرة الكاري	كاري
Leeks	كرات	كرات
Celery	كرافس	كرفس
Turmeric	كركم	كركم
Cabbage	ملفوف	كرنب
Cherry	كرز	كريز
Cream	كريما - قشدة - قشطة	كريمة لباني
Coriander, dried	كزبرة يابسة	كزبرة جافة
Cilantro	كزبرة خضراء	كزبرة خضراء
Couscous	كسكسي	كسكسي
Pears	أجاص	كمثرى
Zucchini	كوسة - كوسا	كوسى
Squash	كوسة صفراء	كوسى صفراء
Cake	جاتوه	كيك
Turnips	شلغم	لفت
Black-eyed beans	لوبيا صغيرة	لوبيا بعين سودا
Almonds	لوز	لوز
Lemon	ليمون حامض	ليمون
Mayonnaise	مايونيز	مايونيز
Sage	مرمية - قصعين	مرمية
Mistica	مسكة	مسكة
Apricot	مشمش	مشمش
Tomato paste	معجون بندورة	معجون طماطم
Pasta	معكرونة	مكرونة
Citric Acid	حمض الليمون	ملح الليمون
Cornstarch	نشاء	نشأ
Grape leaves	ورق عنب	ورق عنب
Bay leaves	ورق لاورا	ورق غار
Anise	يانسون	ينسون

فهرس العناصر

أرز	شورية السلق أو السبانخ 20 - شورية الكمونية 21 - شورية الأرز والكسكسي 27 - الدلمة 216 - الكشري 222 - قالب الأرز والبسلة 236 - المجردة 223 - سلطة الأرز 111 - أرز باللحم والزبادي 145 - ديك حيش 180 - أرز بسماتي بالبصل 189 - الأرز البني 191 - طاجن السممان 198 - فطيرة الدجاج والأرز 168 - كبة الأرز والبطاطس 154 - كسرولة الجمبري والقواقع 206 - مكبوس الدجاج 166 - أرز بالمكسرات 146
أرنب	ملوخية بالأرنب 183
أسبارجوس (هليون)	سلطة البرغل 112 - الدجاج مع الكنافة 162
أنشوجة (أنشوا)	بيتزا 76 - سلطة الخبز المحمر بالثوم 100 - سلطة الرنجة المدخنة 92 - سلطة مشوية 99
بامية	بامية بالبصل المحمر 221 - شورية الجمبري 28
بادنجان	الدلمة 216 - بادنجان سوتية 211 - بادنجان محشي على الطريقة التركية 215 - طاجن البادنجان 235 - قالب الأرز والبسلة 236 - قالب راقات الخضار 232 - سلطة البادنجان مع البطاطس 96 - راقات الجلاش مع الدجاج 174 - كسرولة خضار 163 - كفتة ملفوفة بالبادنجان 138 - بادنجان مغل 131
برتقال	خبز الرمان والبرتقال 53 - بط محشي بالبصل 178 - قهوة في البرتقالة 316 - بسكوت البرتقال 250
برغل	المجردة 223 - سلطة البرغل 112 - سلطة التبولة 101 - فخذ ضأن بالبرغل 142 - كبة 150
بروكلي اقربيط	حساء كريمه البروكلي 37
أخضر	
بسلة (إزلاء)	قالب الأرز والبسلة 336 - الساموسا 72 - سلطة البرغل 112 - سلطة فول أخضر 103 - ستبك ملفوف 155
بط	بط محشي بالبصل 178
بطاطا	خضار متبل 224
بطاطس	حساء البطاطس والمرمية 25 - شورية البنجر 19 - شورية خضار بالريحان 32 - شورية كريمه بالأسماك 24 - شورية المنسترون 35 - شورية بلح البحر 41 - شورية كرات البطاطس 22 - بطاطس باليزار 227 - خضار متبل 224 - خبز البطاطس المشوي 56 - الساموسا 72 - مكرونة القرع 71 - سلطة البادنجان مع البطاطس 96 - سلطة البطاطس 115 - سلطة البطاطس الحمراء بالزعر 94
بلح البحر	شورية بلح البحر 41 - كسرولة الجمبري والقواقع 206
بليلة	شورية البليلة والسبانخ 30 - كبة القمح على البخار 151 - يودنج البليلة 288

بنجر (شمندر)	شورية البنجر 19- سلطة البنجر 114- مظل اللفت 130
بندق	الدقة المصرية 55- بسبوسة بالبندق 260- بسكوت البندق 251
تمر	كيكة التمر المقلوبة 267- المعمول بالتمر 279
تونة	سلطة الخبز المحمر بالثوم 100- سلطة مشوية 99- تونة محفوظة 185
جزر	البهريز 16- شوربة الخضار باللحم والشعرية 18- خضار متبل 224- حساء الجزر 17- قالب الأرز والبسلة 236- الساموسا 72- شوربة الخضار بالريحان 32- حساء العدس 34- حساء القرع 36- شوربة المنسترون 35- شوربة بلع البحر 41- قالب راقات الخضار 232- لازانيا الخضار 228- زيتون أخضر مخلل 126- سلطة الجبن 91- سلطة الجزر 115- سلطة الكرنب والجزر 95- سلطة المفتول 110- سلطة عدس بجبة 117- مخلل خضار مشكل 122- البط 178- الدجاج مع الكنافة 162- راقات الدجاج مع الجلاش 174- ريش بقر بصلصلة الطماطم 156- سمك بالخضار 192- كسكسي بالدجاج 172
جلاش (كلاج)	فطيرة الجبن وصلصة الزيتون 80- سلطة عيش الغراب 98- راقات الجلاش مع الدجاج 174
جمبري (روبيان)	شورية الجمبري 28- جمبري بالصلصة 203- كسولة الجمبري والقواقع 206- كفتة الجمبري والخضار 193- ملوخية بالجمبري 197
جنزبيل (زنجبيل)	شورية الحريرة 40- حساء الجزر والجنزبيل 17- باذنجان سوتيه 211- طاجن الخضار بالشمز 231- الساموسا 72- كبس خضار مشكل 122- مظل فلفل 124- دجاج محمر مع الليمون المخلل 160- طاجن السمك 198
جوز الهند	فطيرة جوز الهند 243- آيس كريم جوز الهند 276- صلصة المانجو 263
حبار (سبيط)	حبار مشوي 199- حبار بالفرن 195
حمام	حمام محشي بالفريك 199- حمام مشوي 161
حمص	شورية الحريرة 40- شوربة خضار باللحم والشعرية 18- شوربة المنسترون 35- بطاطس بالجزر 227- سلطة البقول 106- سلطة حمص 116- سلطة الكشري 113- طاجن اللحم بالفرن 137
خرشوف (أرض شوكة)	فطيرة الجبن وصلصة الزيتون 80- خرشوف بالزيت والليمون 93- سلطة فول أخضر 103
خض	قالب راقات الخضار 232- سلطة البقول 106- سلطة التبوله 101- سلطة الخبز المحمر بالثوم 100- سلطة شاكوريا بالطماطم المشوية 102
خوخ	آيس كريم الخوخ 300

خيار شوربة الزبادي الباردة 29- السلطة الخضراء 91- سلطة الخبز المحمر 100- كببس خضار مشكل 122- مخلل خيار 123

دجاج شوربة الخضار باللحم والشعرية 18- شوربة الكمونية 21- شوربة كريمة الدجاج 31- شطائر الخبز 63- دجاج مشوي 164



ديك ديك حبش رومي محشي 180

ذرة سلطة الأرز 111- سلطة البقول 106- سلطة الذرة المشوية 200

رمان خبز الرمان والبرتقال 53- صلصة الرمان 178- رمان بالشربات 295

رنجة سلطة الرنجة المدخنة 92

زبادي شوربة الخضار باللحم والشعرية 18- شوربة السلق أو السبانخ 20- شوربة البنجر 19- شوربة الزبادي الباردة 29- شوربة كريمة الدجاج 31- فطائر بحبة البركة 70- سلطة الصنوبر مع الزبيب 97- سلطة الكزبرة والنعناع 118- سلطة عسل الغراب 98- لبننة 119- أرز باللحم والزبادي 145- دجاج مشوي 64

زبيب (كشمش) خبز بالكوسى 64- سلطة الصنوبر مع الزبيب 97- صلصة الطماطم مع الزبيب والصنوبر 174- فخذ ضأن بالبرغل 142- مفتول بالدجاج وماء الورد 177

زيتون طاجن الخضار بالشمر 231- خبز الزيتون الأسود 62- صلصة الزيتون 80- البيتزا 76- بيتزا بالسمن والجبن 78- زيتون أخضر مخلل 126- زيتون أسود وأخضر مع الثوم 125- زيتون بنكهة الكزبرة 125

سبانخ شوربة السلق أو السبانخ 20- شوربة البليلة والسبانخ 30- الباشمل الملفوف مع الخضار 212- لازانيا الخضار 228- البيتزا المشوية 81- البوريك 67- سلطة السبانخ 108- طاجن اللحم بالفرن 137- كبة الحامض 152

سجق ديك حبش 180

سلق شوربة السلق 20- كبة الحامض 152

سلمون السلمون المشوي 200- السلمون المحفوظ 185

سماق شوربة السماق والبقول 23- شوربة الجمبري 28

سمن طاجن السمن 198

سمك شوربة الكريمة بالأسماك 24- سمك بالفلل الأحمر والزعفران 205- سمك بالخضار 192- سمك متبل بالفرن 187- سمك محشي بالبصل والشمر 196- سمك مشوي بخلطة الكزبرة 204- سمك بصلصة الزيتون 188- صيادية السمك 190- طاجن السمك 198

شاكوريا	سلطة شاكوريا بالطماطم المشوية 102
صنوبر	سلطة الصنوبر مع الزبيب 97 - سلطة عش الغراب 98 - صلصة البقدونس 201 - حبار مشوي 199 - ديك حبش 180 - صلصة الطماطم مع الزبيب والصنوبر 174 - فخذ ضأن بالبرغل 142 - كبة 150 - أرز بالمكسرات 146
عدس	شورية الحريرة 40 - شورية الخضار باللحم والشعرية 18 - حساء العدس 38 - الكمثري 222 - المجردة 223 - البوريك 67 - الساموسا 72 - سلطة عدس بجبة 117
عسل الفحل	البط 178 - سمك متبل بالفرن 187
	عش الغراب (فطر) شورية الكمونية 21 - خضار متبل 224 - البيتزا المشوية 81 - سلطة عش الغراب 98 - ستيك ملفوف 155 - كسرولة الدجاج والخضار 163
	عين الجمل (جوز) خبز بالكوسي 64 - سلطة البنجر 114 - كعك بسيط 283
فاصوليا	شورية المنسترون 35 - شورية بلح البحر 41 - سلطة البقول 106 - سلطة عش الغراب 98 - سلطة فاصوليا بيضاء 117
فريك	حمام محشي بالفريك 159
فول	شورية السماق والفول 23 - البصارة 214 - الفلافل 219 - خضار متبل 224 - فول مدمن بالتقلية 234 - سلطة فول أخضر 103
فرع	حساء القرع 36 - خضار متبل 224 - مكرونة القرع 71 - كسكسي بالدجاج 172
قمح	حساء القمح 33 - خبز بلدي 47 - سلطة الصنوبر مع الزبيب 97 - كبة القمح على البخار 151
كابوريا	ساندوتش أقراص الكابوريا 202 - كابوريا في الصلصة 186
كرنب (ملفوف)	شورية البنجر 19 - شورية المنسترون 35 - مرق الخضار 14 - خضار متبل 224 - سلطة الكرنب والجزر 95
كسكسي	شورية الكمونية 21 - شورية الأرز والكسكسي 27 - كسكسي بالدجاج 172
كمثري (أجاص)	كمثري بالزعفران 301
كنافة	الدجاج مع الكنافة 162 - كنافة بالكسترد والفاكهة 260
كوسي	شورية الخضار باللحم والشعرية 18 - شورية خضار بالريحان 32 - شورية المنسترون 35 - قالب الأرز والبسلة 236 - قالب راقات الخضار 232 - لازانيا الخضار 228 - خبز الكوسي 64 - سلطة عش الغراب 98 - الدجاج مع الكنافة 162 - كسرولة الخضار 163 - لحم بالكوسي 143 - كسكسي بالدجاج 172



لحم بقري	ريش 156 - عكاوي 141 - شوربة الحريرة 40 - شوربة الكمونية 21 - شوربة الخضار باللحم والشعرية 18
لحم ضأن	فخذ ضأن 142 - موزات 146 - شوربة الكمونية 21 - أرز باللحم والزبادي 145 - طاجن اللحم بالفرن 137 - كباب الحلة 148
لحم مجفف	شوربة الأرز والكسكي 27 - رغيف السيد 74
لحم مفروم	شطائر الخبز 63 - فطائر بحبة البركة 70 - السمبوسك 72 - شيش برك ومنتو 75 - بطاطس مبطنة 136 - رقائق الخبز باللحم 135 - كبة الحامض 152 - كبة 150 - كفتة ملفوفة بالبادنجان 138 - كفتة بصلصة الليمون 139 - لحم بالكوسى 143
لفت	مخلل اللفت 130 - حساء القرع 36 - شوربة بلح البحر 41 - خضار متبل 224 - كبيس خضار مشكل 122 - مخلل اللفت 130 - كبة الحامض 152 - كسكي بالدجاج 172
لوبيا	سلطة البقول 106 - سلطة لوبيا 118
لوز	حساء البصل الأحمر 38 - شوربة الزبادي الباردة 29 - بط 178 - سمك بالقلقل الأحمر والزعفران 205 - سمك مشوي بخلطة الكزبرة 204 - أرز بالمكسرات 146 - فطيرة اللوز 244 - بسكوت اللوز 252
ليمون مخلل	الليمون المخلل 129 - دجاج محمر مع الليمون المخلل 160 - موزات الضأن 146 - طاجن السمك 198
مايونيز	المايونيز 120 - سلطة الكرنب والجزر 95 - صلصة الصدفيات 202
مرمية	حساء البطاطس والمرمية 25 - شوربة الجمبري 28
مشمش	فطيرة المشمش بالكسترد 245
مفتول	سلطة المفتول 110 - مفتول بالدجاج وماء الورد 177
مكرونة	مكرونة بالخضار 226 - لازانيا 228 - مكرونة القرع 71 - طريقة عمل المكرونة 82
ملوخية	ملوخية بالأرانب 183 - ملوخية بالجمبري 197
موز	سوفليه الموز 285

ALAAPINK.MULTIPLY.COM

المعجنات

الشوربة

44	مقدمة الخبز	12	مقدمة الشوربة
46	خبز بالسمن	14	1- مرق الخضار
47	الخبز البلدي	15	2- مرق الدجاج
48	خبز بالحليب	16	3- البهريز
49	الخبز الفرنسي	17	4- حساء الجزر والجزريل
50	خبز بالمقلاة	18	5- شوربة الخضار والشعيرة
52	خبز بالزعر	19	6- شوربة البنجر (الشمندر)
53	خبز الرمان والبرتقال	20	7- شوربة السلق أو السبانخ
54	سميط	21	8- شوربة الكمونية
55	الدقة المصرية	22	9- شوربة كرات اللحم
55	الزعر	23	10- شوربة السماق والفل
56	خبز البطاطس المشوي	24	11- شوربة الأسماك (نشاودر)
57	خبز بالبقارات	25	12- حساء البطاطس
59	خبز بالبيض	26	13- شوربة الكاري
60	خبز مضاف بالسمن	27	14- شوربة الأرز والكسكسي
61	خبز بالأعشاب	28	15- شوربة الجمبري
62	خبز الزيتون الأسود	29	16- شوربة الزبادي الباردة
63	رقائق الخبز	30	17- شوربة البليلة
64	خبز الكوسى	31	18- شوربة كريمة الدجاج
65	خبز الخرة	32	19- شوربة خضار
66	البروش	33	20- حساء القمح
67	بوريه	34	21- حساء العدس
68	فطائر البصل والنوم	35	22- شوربة المنسترون
70	فطائر الجمبري بحبة البركة	36	23- حساء القرع
71	مكرونات القرع	37	24- حساء كريمة البروكلي
72	السمبوسة والساموسا	38	25- حساء البصل الأحمر
74	رغيف السيد	39	26- شوربة لحم الضأن
75	شيش برن ومنتو	40	27- شوربة الحريرة
76	البيتزا	41	28- شوربة بلح البحر

110	سلطة المفتول
111	سلطة الأرز
112	سلطة البرغل
113	سلطة الكشري
114	سلطة البنجر (شمندر)
115	سلطة البطاطس
115	سلطة الجزر
116	سلطة الحمص
117	سلطة العدس بجبة
117	سلطة الفاصولياء البيضاء
118	سلطة اللوبيا
118	صلصة النعناع والكزبرة
119	لبنة
120	المايونيز
121	مخلل الطرشني
122	كبيس خضار مشكل
123	مخلل الخيار
124	مخلل الفلفل
125	زيتون بنكهة الكزبرة
125	زيتون أخضر وأسود بالنوم
126	زيتون أخضر مخلل
127	مخلل البصل
128	مخلل الطماطم
129	مخلل الليمون
130	مخلل اللفت
131	بادنجان مخلل



الأطباق الرئيسية

134	مقدمة الأطباق الرئيسية
135	رقائق الخبز باللحم

78	البيتزا بالسلمسم والجبن
80	فطيرة الجبن وصلصة الزيتون
81	البيتزا المشوية
82	عجين المكرونة وطهيها
84	كريم باف ملح
85	خبز بالبصل والتوابل



السلطات والمشهيات

88	مقدمة السلطات
90	سلطة الفلفل المشوي
91	السلطة الخضراء
91	سلطة الجبن
92	سلطة الرنجة المدخنة
93	خرشوف بالزيت والليمون
94	سلطة البطاطس الحمراء
95	سلطة الكرنب والجزر
95	سلطة الدجس (الدقس)
96	سلطة الباذنجان المشوي
97	سلطة الصنوبر بالزبيب
98	سلطة عش الغراب
99	سلطة مشوية
100	سلطة بالخبز المحمر
101	سلطة التبولة
102	سلطة الشاكوريا بالطماطم
103	سلطة الفول الأخضر
104	سلطة الشارمولا
105	سلطة الطحينة
106	سلطة البقول
108	سلطة السبانخ بالليمون المخلل
109	جبن أبيض متبل

173	الهريسة -13	136	بطاطس مبطنة -2
174	راقات الجلاش بالدجاج -14	137	طاجن اللحم بالفرن -3
176	رقائق الخبز بالدجاج -15	138	كفتة ملفوفة بالبادنجان -4
177	مفتول بالدجاج وماء الورد -16	139	كفتة بصلصة الليمون -5
178	بط محشي بالبصل -17	141	عكاوي -6
180	ديك حبش (رومي) محشي -18	142	فخذ الضأن بالبرغل -7
182	طاجن السمك -19	143	لحم بالكوسى -8
183	ملوخية بالأرناب -20	144	الشاورمة بالبطاطس -9
	■ ■ ■	145	أرز باللحم والزبادي -10
185	تونة محفوظة -1	146	موزات ضأن -11
185	السلمون المحفوظ -2	148	كباب الحلة وخضار التوري -12
186	كابوريا في الصدفة -3	150	الكبة -13
187	سمك متبل بالفرن -4	151	كبة القمح على البخار -14
188	سمك بصلصة الزيتون -5	152	كبة الحامض -15
189	أرز باسمتي بالبصل -6	154	كبة الأرز والبطاطس -16
190	صيادية السمك -7	155	ستيك (شرائح لحم) ملفوف -17
191	الأرز البني -8	156	ريش بقر بصلصة الطماطم -18
192	السمك بالخضار -9	157	البطاطس المهروسة بالريحان -19
193	كفتة الجمبري والخضار -10		■ ■ ■
195	حبار (سبيط) بالفرن -11	159	حمام محشي بالفريك -1
196	سمك بالبصل والشمر -12	160	دجاج محمر بالليمون المخل -2
197	ملوخية بالجمبري -13	161	حمام مشوي -3
198	طاجن السمك -14	162	دجاج مع الكنافة -4
199	حبار مشوي -15	163	كسرولة الدجاج والخضار -5
200	السلمون المشوي -16	164	دجاج وخضار مشوي -6
202	ساندويش كابوريا -17	166	مجبوس (مكبوس) الدجاج -7
203	جمبري (قريدس) بالصلصة -18	167	دجاج بالقراصيا -8
204	سمك مشوي بخلاطة الكزبرة -19	168	برث بلاو -9
205	سمك بالزعفران -20	170	دجاج مقلي (أمريكي) -10
206	كسرولة الجمبري والقواقع -21	171	بطاطس مهروسة بالصلصة -11
	■ ■ ■	172	دجاج بالخضار والكسكسي -12



الأطباق الجانبية والخضروات

- 245 -4 فطيرة المشمش بالكسترد
- 247 -5 فطيرة الكرز (الكرز)
- 248 -6 فطائر حلوى بالجبن
- 250 -7 بسكوت أوراق البرنقال
- 251 -8 بسكوت البندق (بسكاني)
- 252 -9 بسكوت اللوز (بسكاني)
- 253 -10 بسكوت الينسون
- 254 -11 بسكوت السكر
- 255 -12 بسكوت الكاكاو
- 256 -13 بسكوت باللوز (فروند)
- 256 -14 بسكوت بياض البيض بالمربي
- 257 -15 عيش السرايا
- 258 -16 كنافه بالكسترد والفاكهة
- 260 -17 بسبوسة بالبندق
- 263 -18 رافيولي بالفواكه والمانجو
- 264 -19 القطايف
- 265 -20 قطايف بالمكسرات
- 265 -21 قطايف بالقشطة (قشدة)
- 266 -23 لقمة القاضي (عوامات)
- 267 -24 كيك التمر (مقلوبة)
- 269 -25 كيك العسل الأسود
- 270 -26 كيك الشوكولاتة
- 272 -27 غريبة بجوز الهند
- 273 -28 صمصمة بالمكسرات
- 275 -30 كيك القهوة
- 276 -31 شوكولاتة دافئة
- 279 -32 معمول بالتمر والمكسرات
- 280 -33 كعك بالعجمية
- 281 -34 غريبة
- 281 -35 بتي فور
- 282 -36 كعك الغزال

- 210 مقدمة الأطباق الجانبية
- 211 -1 باذنجان سوتيه
- 212 -2 الباشميل الملفوف مع الخضار
- 214 -3 البصارة
- 215 -4 باذنجان محشي (تركي)
- 216 -5 الدلمة
- 219 -6 الفلافل
- 220 -7 عجة الفلافل بالفرن
- 221 -8 بامية بالبصل المحمر
- 222 -9 الكشري
- 223 -10 المجردة
- 224 -11 خضار متبل
- 226 -12 مكرونة بالخضار
- 227 -13 بطاطس بالبراز
- 228 -14 لازانيا الخضار بالباشميل
- 230 -15 عجة البقدونس
- 231 -16 طاجن خضار بالشمز
- 232 -17 قالب راقات الخضار
- 233 -18 حلقات البصل المقلي
- 234 -19 فول مدمس بالتقليية
- 235 -20 طاجن الباذنجان
- 236 -21 قالب الأرز والبسلة (البازلاء)

الحلويات

- 240 مقدمة الحلويات
- 242 -1 فطيرة الليمون
- 243 -2 فطيرة جوز الهند
- 244 -3 فطيرة اللوز



311	9- شراب المانجو
312	10- مشروب القرفة
313	11- عصير الشهد مع الحبهان
314	12- شراب الجنزبيل (زنجبيل)
315	13- عصير البرتقال
316	14- قهوة في البرتقالة
317	15- شراب التمر الهندي
318	16- شاي بالنعناع
319	17- شراب الكركديه
320	18- البرقوق في الشربات (القطر)
320	19- عصير البرقوق
321	20- شراب الفراولة
322	21- شراب الموز
323	22- خشاف اليااميش (فاكهة مجففة)

فهارس وملاحق

324	■ المكايل والمعايير
	ونسب تحويل الوحدات
325	■ البقول والحبوب
326	■ أدوات المطبخ
329	■ بهارات ومكسرات
331	■ الخضار والأعشاب
332	■ فهرس المترادفات
335	■ فهرس العناصر

283	37- الكعك البسيط
283	38- كليجة (كليشة)
284	39- برازق
285	40- سوفليه الموز
286	41- شباكية
288	42- بودنج البليلة
289	43- أصابع الست
290	44- كرات الشوكولاتة (ترافيل)
292	45- بلح الشام
293	46- مربى العنب
294	47- مربى الموالح
295	48- مربى الفراولة (الفرين)
295	49- رمان في الشربات (القطر)
296	50- مربى المانجو (مانجة)
296	51- مربى الجزر
297	52- كرات الشمام في الشربات
298	53- فراولة (فرين) متبلّة
298	54- مربى الورد
299	55- جرانيتا البطيخ (جيلي)
300	56- آيس كريم الخوخ
301	57- كمثرى (أجاص) بالزعفران



المشروبات

304	1- عصير أربع فواكه
305	2- مشروب الزبادي
306	3- ليمونادة
307	4- عصير الليمون مع النعناع
308	5- عصير التفاح بالصودا
308	6- عصير الجزر
309	7- عصير بنجر (شمندر)
310	8- عصير الطماطم

عن المؤلف...

على شاشة التلفزيون المصري أسامة السيد خبير التغذية المصري العالمي يقدم أساليب صحية في التغذية والرشاقة ويقدم أشهى الأطباق العالمية وكذلك ديكور وبرتوكول المائدة .

جريدة الأهرام

برنامج بالهنا والشفا واحد من البرامج التلفزيونية التي تتفوق به محطة MBC على المحطات التقليدية والفضائية التي تقدم مثل هذه المادة المرئية سواء من ناحية الإعداد أو التقديم أو أسلوب البث وتصميمات الديكور. وقد اختار أسامة السيد تقديم بانوراما من المعلومات التي تحيط بوجبات الطعام من جميع أنحاء العالم.

جريدة الشرق الأوسط

التفوق الحقيقي هو أن تبدع في مجالك وتخصصك أيا كان ... هذا ما وصل إليه خبير الطهي العالمي، عربي الأصل والمنشأ الشيف أسامة السيد.

جريدة القبس

يحرص أسامة السيد على تقديم أبعاد مختلفة في مجال الطهي، من خلال تحديث العديد من الأطباق العربية التي نتناولها بطرق تقليدية مع الإبقاء على البعد التراثي فيها حتى لا تفقد نكهتها العربية التي ارتبطت الناس بها.

جريدة الخليج

برنامج (بالهنا والشفا) من أجمل وأمتع وأذكى البرامج التي اهتمت بالطعام كفن وذوق وفائدة.

مجلة ستايت

أسامة السيد يتقاسم مواهبه الكبيرة في فن الطبخ مع جمهور عريض على المستوى الدولي. ويُعلم فن الطهي للأطفال ويخصص حيزاً من وقته للمناسبات الخيرية. وقد فاز برتبة خبير من الدرجة الممتازة.

تلفزيون الشرق الأوسط MBC

Egyptian-born chef Osama El-Sayed of Fairfax, VA., has become something of culinary media superstar in the Middle East. In fact, El-Sayed has ardent fans everywhere his cooking show is beamed.

The Journal

Today, El-Sayed is an acknowledged expert in haute and nouvelle cuisines. He is also experienced in Russian, Italian, Creole, German, Indian and American cooking.

The Burke Times



Bil Hanna Wa Shiffa

ISBN 0-9711932-0-7



9 780971 193208

52500>

